Esta Tierra

Revista Cultural Editada On-Line en San Agustín Teruel España
por Angel Manuel García Álvarez

DEPOSITO LEGAL. TE-57-2011

Síguenos en Facebook: @estatierra
Año XI número 115 Febrero 2.021

Cuadro de
Elicer Esteban García
Lili

Asociación cultural de cine y literatura San Agustín

Índice de paginas

3 La poesía de Antonio Jose Caralps Sobrera
6 Nostalgias del pasado de Fuentes Claras
7 Alfambra
7 Rubielos de Mora
9 Ruta de las Casonas
10 La poesia de Doris Peña Sepulveda
11 Economía humanitaria
13 Refranes
13 Caminando por la vida
14 Pilas y baterías.
15 Mariposas azules
15 Fronteras de amor
16 Recetas de cocina
19 Nikola Tesla
20 Las herramientas del siglo XX
21 Calendario 2021
23 Sobre la antigua Peseta
25 El Bar de Ángel
28 Plantas para la salud
29 Ferrocarril actual en Teruel
30 Silvia M. Minellono
30 Etérea
30 Tantas veces…hasta esa vez
30 Adoración americana
31 Respiro
31 Alexánder Granada Restrepo
32 Los corales
38 La menopausia del hombre
39 Invierno
39 Febrero
40 Carnaval, carnaval
41 Arreglo de humedades en el empapelado
42 Mantenimiento de los aparatos de gas
43 Mosaico con espejos
43 Zócalo con madera machihembrada
43 Noches de Agosto
44 El Popocatépetl
44 Estados
45 Mil Gracias
45 La vida se llama Tierra
45 Rechazo a la soledad
46 Índigo
49 La visión ambiental totalizadora
52 Rayos entre densa bruma
53 Salud Mental COVID19
56 Teruel Precioso
57 Normas de publicación para colaboradores
58 Las pinturas de Lili

Colaboradores de este número

3 Antonio Jose Caralps Sobrera
6 Francisco Perez Valero
10 Doris Peña Sepulveda
12 José Antonio Ibáñez Marqués,
13 Noemi Salazar
15 Autor Kika Millót
16 Argelia Rebeca Cano Domínguez
20 Angel M. García Álvarez
27 LMG
30 Silvia Minellono
31 Alexánder Granada Restrepo
39 Angel Manuel García Álvarez
43 Gabriel Fiallos
44 Ana Laura García Solache
44 Picheto
45 Dora Cantero
48 Neus Asensi
52 Mónica Soledad Brito M.
54 Gladys Aracely Enriquez Ortiz
57 La organización
58 Lili

Gracias a Todos Por creer en Esta Tierra...

Si deseas unirte a la asociación Cultural de Cine y Literatura de San Agustín.
La cuota anual sigue siendo de 10 euros.

Para mas información puedes ponerte en contacto
con nosotros en los correos siguientes:
paraestatierra@gmail.com
estatierra@gmail.com
o en ell siguiente número de teléfono
+34 656 72 54 92.

La poesía de Antonio Jose Caralps Sobrera

Sin voluntad

Buscamos culpables
Entre las sombras.
Buscamos soluciones
Rodeados de oscuridad,
Negándonos a aceptar
Que nosotros no somos
Las únicas victimas
Inocentes en este juego
Que nos están haciendo
Jugar contra nuestra
Voluntad.
Las cartas se han volteado
Y podemos ver el juego
Del rival, pero da igual
La partida está en juego
Y la seguimos jugando
Como si no fuera con
Nosotros.
Cuanto hay que apostar
Y cuanto vamos a perder
En el envite.

Abrazado

Me abrazo a la vida
A la espera que la balanza
Se decante hacia
El principio del final
Lo que sabemos y conocemos
Como el final del camino
El destino.
Que nos tiene que alcanzar
Y nos tiene que llevar
A su país, país del ayer
Para no volver.
La vida sin gamas de color
Cruel y maravillosa
Se muestra al mismo tiempo.
Pero a la vida nos agarramos
Porque hemos de sacar
Y aportar lo máximo
A ella, a los nuestros,
Y dejar vida a los que
Detrás de nosotros vengan.

De colores

De colores.
Como el arco iris
En y sobre tu piel.
Con sus colores
Recorriendo todos
Los indómitos rincones
De tu cuerpo,
Que se estremece,
Que se excita con ellos
Enloquece en
La salvaje pasión.
De colores sinfonía
De voces calladas
Que gritan y piden,
Piden más y más
Cada vez que el calor
Y el color aparece.

Entre

En la mitad, justo al medio
Y con el corazón roto
Partido en mil trozos
Apedazado, zurcido y recosido
Eno el dolor del amor dado
Y recibido.
Cual triangulo de amor,
Cuando te tengo en mis
Brazos y de dolor
Cuando don él,
Él otro estas…

Todos los

Todos los caminos llevan
A interrelacionarse entre Ellos.
Tres puntos de un triangulo
Que lo cojas por donde
Lo cojas, si coges dos lados
Siempre van a morir
Al tercero.
Que triste la vida
Con ese triangulo.
Pero al mismo tiempo
Ese triangulo aporta
La sal y la pimienta
A la vida.
Que sería de la vida
Sin esas especias
Algo soso tal vez.

Acecha

Como una sombra planeas,
Planeas sobre mí en todo
Momento y en torno
A mi cual Águila nocturna
Que a todas horas acecha,
Acecha mi vida y a mí
A veces triste y maravilloso
Deambular por ella
Y gracias a tu siembra
A veces recojo tristezas
Y a veces ilusión y esperanza
Y tú Duda, porque
Porque razón me haces dudar.

Lágrimas de arena

Lágrimas de arena
Que el viento mueve
Por el desierto.
Gritos de muerte
Que el viento lleva
De aquí para allá.
Agua que el pueblo
Pide a los dioses
Del cielo y reyes
De la tierra.
Del cielo los dioses
Dan como castigo
Un sol abrasador.
Desde la tierra
Represión, odio,
Marginación y soledad,
A precio de látigo con
El que se obliga a las bestias
A trabajar clamar perdón
O tal vez huir
Para no morir.

Los elementos

Allí donde el mar
De tan azul y con
El sol de aliado,
Hasta el mar pierde
Su color para ganar
Pureza y para mecerse
En un deambular,
Por las profundidades
Donde baila con la arena
Al ritmo de baladas
De sirenas de blanca piel.
Allí en aquel lugar todo,
Todo es posible y mágico.

Antonio Jose Caralps Sobrera
Derechos reservados de autor

El infinito

Hacia el infinito
Me encamino a
Cortos pasos.
Buscando sin encontrar
El motivo para detener
Mi firme pasó hacia
La destrucción.
El peso del mundo
Es muy grande pese
A tener fuertes los hombros
Pero no las piernas.
Los dolores que ya no
Mitigan las pastillas
Son como latigazos
En mi espalda.
Golpes que golpean
Mi cabeza una y otra vez.
Me resisto a irme al infinito
Pero no sé cuánto tiempo
Podre resistir antes de…

No vino

Espere mirando
Por la ventana,
Baje varias veces
A la puerta,
Mire el celular buscando,
Buscándote en el pero no,
No estabas en él y yo
Espere verte.
Las horas del reloj
Con su trepidante
Y a la vez acompasado
Tic-tac no se convirtieron
En la mejor compañía.
En la interminable espera
Que termino con un vaso
De vino y un no vino…

De amor

Muriendo de amor
Para evitar que el amor
Muera en mí.
Luchando contra
Las sombras de
La desesperación
En busca de la luz
De la esperanza
En tus ojos.
Mirando las horas pasar
Y pasándolas contigo,
Contigo en el pensamiento.
No quiero lo poco que
Tengo perder
No te quiero perder
Mujer.

De mentes

Mentes retorcidas
Que avanzan hacia
El infinito,
Sembrando a su paso
Dolor, caos y destrucción.
Que saben esas mentes
Del dolor ajeno,
De la tristeza por
La pérdida de seres
Queridos.
Que saben del hambre
Hambre ajena.
La muerte es el final
Final del camino
Para todos.
Todos hemos
De morir en
Cuerpo presente,
Pero en recuerdo
De algunos…
Quedaran actos
Y esperanza en
El mañana,
Para todos aquellos
Que sigan el camino.

Como granos

Despierto cada madrugada
Para poner mi grano,
Grano de arena
Al encierro.
Pero no estoy
Encerrado salgo,
Vuelo libre
Como el viento.
Soy honda que llega
Hasta lo más hondo
De todo aquel que
Desee mis letras
Leer, de todos
Aquellos que mi voz
Lleguen a oír o tan
Solo formar parte
De mi mundo.
En el cual el ego,
La hipocresía, la traición
Y la sin razón.
Brillan por su ausencia.
Mi mundo pese a ser
Loco y cruel,
También es maravilloso.

En verso y prosa

Sueños que son palabras
Que vuelan en el viento
Llevando la esperanza
En verso y prosa
Que no es cualquier cosa.
Nada es bastante
Cuando lo importante.
Para poder soñar
Es saber estar.
Para volver al ayer
Hay que ser.
Parte del futuro
De la humanidad
Apostando todo, todo
Y más, hasta la vida
Si fuese necesario hoy
Aquí y ahora
En el presente.

Amor mío

Amanece el amor
En el ocaso del día.
El cielo y el mar
Y tú llenan mi vida
Entera de felicidad,
Ilusión, alegría y amor.
Con este cielo te declaro
Mi amor, bañados
Por su calor y el mar
Bendiciendo nuestro
Amor eterno,
Y eternamente tuyo
Por siempre amor
Te entrego mi ser.

Llevar

Me niego a dejarme
Llevar por los que
Creen saberlo todo
Sin saber nada.
Avalancha de sentimientos
Encontrados en el baúl
Donde la crueldad
Y la locura van de la mano
Hacia el nuevo mañana

Maravilloso de cuento
De hadas malas y
Ogros buenos y locos.

Cruel. Loco y…

Encerrados en la locura
Por la crueldad del ser
Humano, contra natura,
Contra sí mismo.
Donde quedaron
Lo seres maravillosos
Capaces del sacrificio
Propio por el bien
Común, triste mundo
De encierro cual cárcel
Humana para aprisionar´
En ella a los pobres,
Sí pobres de espíritu.

Noches

Noches que despierto
Paseo entre sueños,
Realidades y pesadillas.
Buscando un motivo o
Una razón para seguir,
Seguir buscando.
Que locura ha entrado
En nuestras vidas,
De paseantes en busca
De sueños, a soñadores
De virtuales realidades.
En mitad de una pandemia
Y de un encierro con toques
De queda como en los peores
Momentos de la humanidad,
A falta de soluciones reales,
Palabras, esperanzas y poesías
Para un mañana mejor.

De niños

Lágrimas de niños
Que sueñan con
Ser mayores. Con crecer
En una vida de felicidad.
Esclavos de sueños sin
Contar que será el futuro
El que reparta suerte.
Para llegar al otro lado
De la moneda, el otro
Momento de la vida
Donde los sueños
Se cumplieron o no.
Desde ese momento
Las lágrimas de sus ojos
Son por volver a ser niños.

Ojos

Sin poder apartar
Mis ojos de ti,
Me cuesta y me duele
Cuando tus ojos me miran.
Los míos pese a desear
Tú mirada,
El brillo de tus ojos
Deslumbra a los míos.
Eres parte de mí,
Mi poesía
Cada día.
Necesito soñar,
Soñar contigo despierto
Para poder sentir,
Sentir que no estoy muerto.
Necesito tantas cosas
Y en todas ellas
Estás tú vida.

A mi madre

Manos que tiemblan
Mientras dan de comer
A las palomas o cuidando
Nietos
Que nunca están quietos.
Pastillas y enfermedades
Que poco a poco consumen
Su ser.
Vi a mi madre irse poco a
Poco de la vida.
Acompañando al fantasma
De la senilidad que consumió
Su vida.
De sus entrañas yo nací,
Ella murió cuando yo
Regrese a la vida.

Tu eres

Cantando al amor
Y a la vida, contra
El humano sufrimiento
Que vuela con el viento.
Viento de libertad
Que sopla sin piedad.
Que rompa la ventana
Cada mañana.
Que regrese del ayer
Tiene que volver.
Tú alegría cada día
Ya que tú eres poesía
Ven a mí.

Tinta

Sangre de tinta
Que fluye para hacer
Un mundo mejor.
No es la nueva realidad,
Es la de siempre.
Pero el miedo
A lo desconocido
Ha abierto la sensibilidad
De los cerrados y opacos
Corazones.
Es el momento de la vida
Y de la poesía.
Pero nada es regalado
Todo tiene un precio,
Que hemos de pagar.
Algunos pagaremos gustosamente
Aún a riesgo de perder
Salud e incluso al de
Renunciar a otros sueños.

Arlequines

Muñecos, títeres y arlequines
Que regresan con formas
Dispares, pero comportamientos
Análogos a las figuras
De antaño
Solo que hoy en día
Provocan más daño.
La vida sigue cual
Función.
El espectáculo debe
De continuar, a lo cruel
Y loco de la vida
Hay que darle la vuelta
Y volverlo maravilloso.

Antonio Jose Caralps Sobrera
Derechos reservados de autor

SANCHO ABOGADOS

Nostalgias del pasado de Fuentes Claras

Interior de la Iglesia

Nostalgias al contemplar de la iglesia de mi pueblo, con un sabor a catedral impresionante.

Su retablo, es de comienzos del siglo XVII, es el retablo de la Virgen del Rosario (1623).

Retablo marienista (cada una de las divisiones del retablo, que en ocasiones son por calles), con imágenes de Santa Ana y San Bartolome e imágenes dieclochescas (pertenecientes o relacionadas con el siglo XVIII), de Santa lucia, San Fabián y San Sebastián.

Es una belleza el contemplar, por su elegancia y sobriedad.

En la parte lateral del coro, esta el órgano tubular, que fue construido por Bartolome en el año 1724.

Es un instrumento musical que produce sonidos al conducir aire insuflado por medio de una turbina, con un fuelle, a través de unos tubos preseleccionados desde el teclado.

Piezas musicales de una estructura hermosa y bella, que normalmente eran instalado en las iglesias grandes o catedrales, que llenaban el interior de tonos singulares, en sus misas solemnes y cantadas.

El de mi pueblo, pertenece a esas bellezas, pero nunca hemos escuchado sus sonidos, desde esos aires tubulares, porque siempre ha estado estropeado.

Pero mi recuerdo, en la década de los 40, lo suplía el tío Lorenzo, que con sus vozarrones entre tenor y barítono, replicaba al cura, cuando decía: "Dominus vobiscum" y él replicaba: "et spiritu tuo", en latín macarrónico.

Así eran las auténticas misas cantadas de la época, ahora nostalgias desaparecidas.

Retoque de campanas

Nostalgia, al observar la torre de la iglesia de mi pueblo, con un campanario compuesto por tres campanas de distintos tamaños y sonidos variados, que en la década de la post-guerra, sirvieron e hicieron labores socio-humanitarias, ya que sus repiques, eran de alerta a los vecinos de acontecimientos que acaecían en el pueblo.

Cuando alegremente sonaban, anunciaban vísperas de alguna fiesta importante.

Si sonaban tristes, con toques aislados de cada una, avisaban la defunción de algún vecino. Había retoque que comunicaban, fuegos u otras catástrofes naturales.

Toques, para llamada a la celebración de la misa, etc....

Las torres con sus campanarios de la época, no solo lucían la belleza en su estructura, sino que eran atalayas con campanas, manejadas con cuerdas atadas a los badajos, y que el sacristán con habilidad y según toques dados, anunciaban acontecimientos importantes en la vida vecinal de mi pueblo, para ponerlos en alerta y actuar en consecuencia.

Grabada en mi mente, están, estos lamentos o alegres sonidos, comunicadores de buenas o malas noticias, para el pueblo.

Pero importante bienestar y convivencia vecinal.

Esta era la comunicación más rápida, que existía en la triste época de la post-guerra en los aislados pueblos de la Ribera del Jiloca, en la provincia de Teruel.

Francisco Perez Valero

Alfambra

Alfambra se encuentra a solo 25 kilómetros de Teruel por la n-420 dirección a Alcañiz.

Población de origen medieval asentada a los pies del cerro sobre el que se encuentra el aljibe y el castillo de los siglos XII y XIII, el monumento al Sagrado Corazón de Jesús que data del 1.956 y los restos de la antigua Iglesia de Santa María Magdalena.

Desde allí unas preciosas y privilegiadas vistas de la vega del río Alfambra con sus choperas, , la sierra de castelfrío y la característica que da nombre a la villa, "Al-Hambra", "La Roja", por el intenso color rojizo de sus tierras.

Realizando un recorrido por el pueblo encontramos edificios de arquitectura civil de estilo aragonés, diversas casas señoriales y elementos y edificaciones de principios del siglo XX de estilo modernista, como la fuente de Santa Beatriz de 1926, con forja y cerámica modernista, o el edificio que alberga el antiguo lavadero y en el que se encuentra el Museo de la Remolacha Azucarera (MUREA), único en el mundo en su género y que fue diseñado por Pablo Monguio, discípulo de Gaudí.

Obligada visita es la ermita de Santa Ana, cuyo interior alberga más de 25 metros cuadrados de murales de estilo gótico realizados al fresco pertenecientes al siglo XV, donde se encuentran representaciones de la última cena, Los reyes católicos, San Jorge a caballo, el mecenas, etc…

Los murales barrocos se encuentran en la capilla son del siglo XVII, entre ellos destacan la Cruz de la Orden de Malta y varios trampantojos. En los alrededores de la ermita encontramos un reloj analemático, reloj solar elaborado en granito de 15,40 metros de diámetro.

Si prefieres realizar turismo activo, a la localidad la rodean diferentes rutas con las que practicar ciclismo o senderismo. También es posible practicar escalada en el Barranco de Altabás y puenting en el Puente de la venta.

Durante la Semana Santa se celebra la fiesta medieval "Encomienda de Monteagaudio", declarada fiesta de interés turístico en Aragón.

El municipio recrea sus orígenes medievales y se llevan a cabo diferentes actividades y representaciones teatrales, entre ellas la leyenda

de "La Enterrada viva", una historia de amor falso que comparte el códice de origen con la leyenda de "Los amantes de Teruel"…

Mas información en aytoalfambra@terra.es

Rubielos de Mora

Rubielos de Mora fue una de las últimas villas aragonesas en ser conquistada por los musulmanes, ya en 1.204. de la muralla que un día protegió a la villa se conservan dos torres-puerta.

El Portal del Carmen y el Portal de San Antonio, este último de estilo gótico.

La iglesia del convento de las Agustinas, construida en el siglo XIV, fue la primetiva parroquia.

Adosado a su ábside se fundó en 1924, el convento de San Ignacio de Loyola, la Iglesia de Santa Maria la mayor, actual parroquia es obra de principios del siglo XVII.

La iglesia del Hospitalico fue construida en 1749 en mampostería, con una nave y capillas laterales comunicadas entre sí.

Entre los edificios civiles destaca la excepcional casa consistorial y la espléndida lonja, con su antigua soleria.

El casco urbano cuidado con esmero, por esta razón consiguió el premio Europa Nostra y ser nombrado uno de los pueblos más Bonitoso de España, conserva un trazado medieval con numerosas casas blasonadas conformando su espectacular recorrido.

Donde destaca el palacio de los Marqueses de Villasegura, la del Marqués de Toscos, la Casa de los barberanes y el palacio de los Condes de Creixell de los siglos XVI y XVII.

Otras casonas se distribuyen por sus calles, como por ejemplo la de los Leones, la de los Condes de Florida, la Del Mesón, la de Don Miguel soriano o la del obispo Sanches de Cutanda entre otras muchas.

No se puede olvidar al hablar de Rubielos de Mora por un lado las esculturas y por otro las fuentes que se distribuyen por toda la villa.

Rubielos de Mora hace unos años se proclamo ganadora del programa Luce tu Pueblo, y gracias a ellos se convirtio en el pueblo más bueno y bello de las navidades del 2.016 de una importante marca de bombones...

Paisajes de interés

–Merendero de Piedras Gordas.
–Mirador de la cruz.
–La cumbre del Cantalar desde la cual se divisa la mayor parte del término de Rubielos de Mora.
–Los estrechos del río Rubielos.
–El río estrecho.
–La sierra de Matanzas.
–El bolaje alto y bajo .
(los últimos cuatro lugares forman parte de una unidad paisajistica situada al oeste del término municipal).
–Mas Blanco, zona de recreo y merendero.
–Embalse de Balageras.
–Ermita de Santa Bárbara.
–Ermita del Calvario.
–Del 1670 es el puente de la Fonseca.

Monumentos

–Región ambarina de territorio dinópolis.
–Iglesia ex-colegiata de Santa María la Mayor, este edificio es de estilo renacentista de finales del siglo XVI y principios del siglo XVII.
–Casa Consistorial, de arte renacentista sobrio, datada en 1520. su techumbre con extructura de vigas arquitrabadas, y los capiteles toscanos que coronan los fustes circulares, jalonan la espaciosa lonja que alberga una escultura de Pedro IV , realizada por José Gonzalvo.
–Antiguas escuelas, están ubicadas en un edificio de estilo modernista.
–Antiguo convento del Carmen, edificio de estilo clasicista del siglo XVII, hoy en día está reabilitado y destinado a unos residenciales turísticos.

–Fundación-Museo Salvador Victoria (1928-1994) de arte contemporánepo situado en el antiguo hospital de Nuestra Señora de Gracia de barroco sobrio, fechado en 1758.
–Numerosas casa hidalgas en sus calles de los siglos XVI y XVII, todas ellas de piedra, con herrajes, aleros, cuidadas portadas y galerias. Entre todas ellas destacan la de los Condes de Creixell, la de los Condes de Florida, la casa Barberan (conocida más tarde como la de los Marqueses de Tosos y a posteriori de los condes de Samitier) y la de los Marqueses de Villasegura. La del obispo Sanchez Cutanda, la de Igual-Padilla, casa Báguena Casa del Mesón, Casa Lloret de los leones(en la actualidad reconvertida en un hotel) y un sinfin de casonas dignas de ser vistas y conocidas.
–El palacio de la plaza del Carmen de estilo neogótico, restaurado en la actualidad como hotel de la villa.

Ermitas

–La de los santos Mártires de estilo gótico.
–La ermita de San Abdón y San Senén.
–La ermita del Hospitalico.
–La ermita de Santa Ana del siglo XVII.
–La ermita de la virgen de los Desamparados.
–La ermita de Santa Bárbara, obra gótica del siglo XV.
–La ermita de San Roque de entre 1.658-1.660
–La ermita neoclásica del Calvario con planta octogonal fechada en 1790.
–El Portal del Carmen.
–El Portal de San Antonio.
–Convento de las reverendas madres Agustinas oba gótica del siglo XIV.
–Antiguo convento de los carmelitas calzados, en él destaca el claustro.

Direcciones y teléfonos turísticos

-Oficina de turísmo (abierta todo el año), Plaza Hispanoamérica nº1,
-Teléfono ayuntamiento: 978 80 40 96, www.rubielosdemora.es
-Fundación Museo Victoria, calle hospital nº 13,
-Teléfono: 978 80 40 34, www.dalvadorvictoria.com
-Museo José Gonzalvo, glorieta de los olmos de Santa María nº1,Teléfono 696 19 93 90, www.josegonzalvo.com Exposición de la obra artística del escultor José Gonzalvo Vives (Rubielos de Mora 1929).
-Territorio Dinópolis Región Ambarina, Información teléfono: 902 44 80 00,

Para alojarse

-Hotel Los Leones(II estrellas). Plaza Igual y Gil s/n, Teléfono: 978 80 44 77, www.losleones.info
-Hotel de Montaña de Rubielos (II estrellas) Avenida de los martires s/n, teléfono: 978 80 42 36, www.hotelrubielos.com
-Hotel de la villa (II estrellas), Plaza del Carmen nº 2, Teléfono: 978 80 46 40, www.delavillahotel.es
-Hostal Masía del Cura, Carretera de Nogueruelas, kilómetro 1,5, Teléfono: 978 80 46 19, www.masiadelcura.es
-Apartamentos turísticos Casa Mata, Calle Luis Buñuel nº1-3, Teléfono:978 80 42 36, www.apartamentoscasamata.com
-T.R. Casa las flores (superior) Masía La Laguna Alta, Teléfonos: 605 67 98 07/ 978 80 43 85, www.casaruralenteruel.com
-Casa Gargallo II (Superior) calle de la cruz nº 2, Teléfono: 978 80 43 48, wwwgargalloweb.ti
-V.T.R. Casa la Muralla siglo XIII (Superior), calle San Antonio nº 20, Teléfono:600 44 92 28.
-V.T.R. Casa del Irlandes (Básica) los cubos nº 44, Teléfonos: 978 80 43 40/ 649 61 26 35.
-V.T.R. Casa el Belén (Básica) el plano nº5, Teléfonos: 666 33 40 20/ 978 80 43 04, www.turismogudarjavalambre.com
-V.T.R. La Casa del Sol (Básica) calle San Antonio nº2, Teléfonos 978 80 44 76/679 44 34 43, www.lacasadelsol-rural.com

Para reponer fuerzas

-Restaurante Portal del Carmen glorieta nº2. Teléfono: 978 80 41 53, www.portaldelcarmen.com
-La Posada calle San Antonio nº 33, Teléfono: 619 65 24 95.
-Restaurante Victoria El Plano nº 6 Teléfono: 978 80 43 90.

Ruta de las Casonas

La grandiosidad de estos edificios representa la intención de demostrar quien tiene el poder.

Las casas del concejo se hicieron más grandes que las iglesias para demostrar el poderío municipal frente al clero.

Las casas de los señores feudales eran más grandes que las de los pequeños propietarios, para demostrar su capacidad adquisitiva y por consiguiente su superioridad.

Estas demostraciones de fuerza son otra de las atracciones de la comarca.

Sus fachadas nos recuerdan las divisiones por clases sociales, el duro trabajo de la piedra y los delicados y laboriosos detalles de los aleros de las casas.

En La Puebla de Valverde en la calle mayor encontramos una casa construida con inmensos sillares y decorada con pirámides y bolas.

Además es interesante la casa de los Igual. Destaca la Casa palacio Monteverde, en Sarrión, monumental portada adintelada, con pilastras adosadas.

Y recomendamos un paseo por las calles de Rubielos de Mora, que es el municipio de la comarca que cuenta con más casas solariegas catalogadas, alrededor de 20.

Por ejemplo: la Casa de los Marqueses de Villasegura, la Casa de los Condes de Creixell, los Condes de Forida, la Casa de Sánchez Cutanda, Casa Lloret…

En Linares de Mora destacan los edificios de la calle Temprado y en Mosqueruela la de los Ricos Hombres donde se concentran una serie de inmuebles que contribuyen a dar una presencia espacial, su aspecto señorial se plasma en los materiales y en las formas, donde destacan los adornos de madera de una de las casas de Mosqueruela.

El interior de estas grandes casas está muy cuidado, pues tienen columnas de piedra y escaleras decoradas con azulejos y balaustrada.

Esta es una muestra de las joyas arquitectónicas que podemos encontrar en Gúdar Javalambre.

La poesia de Doris Peña Sepulveda

Palabras rotas

Siéntate un momento.
Hablemos un instante de tantas cosas
de eso que no quieres.
De lo cual no quieres volver a escuchar.
No me dejes con el silencio aturdido
que amarga mi triste corazón.
Porque mi amor es más grande
y te amará aunque te haga daño.
Te amará en cada lágrima
que brota de mis ojos.
Te amará en la agonía de tus besos,
en el latir de tu corazón,
en cada mirada,
en cada suspiro que des.
El viento llevará mis besos,
para cubrir tu frente con ellos.
Palabras perdidas al caer
la tarde de las frases idas.
Palabras que fueron dagas
clavadas a traición en medio del corazón.
Palabras que el viento se llevó
y no volverán a besar mi oído...

Corazón, rosa y espinas

Que importó el amor nacido
desde el fondo del alma,
qué importó el llanto de mis ojos,
que importó que con tu adiós
mi alma la vertieras en las grietas
de la misma oscuridad,
que importó mi sufrimiento
derramado en las sombra
de la noche inquisidora,
esa que se perdió
en los pliegues de la luna,
que ocultó su llanto
en medio de un manto de estrellas
mientras la brisa
la cobijaba con dulzor.
Corazón rosa y espinas
atravesados por la daga del dolor,
sangre fluyendo
por los confines del cuerpo
que se resiste al sufrir,
labios bebiendo el cáliz
que brota de los ojos,
un veneno sagrado
que mata lentamente
en cada gota que penetra
los poros de la piel...
Corazón, rosa y espinas
ensangrentados por el adiós l
astimero de un vil que …

El fuego de tus ojos

Y la vista se nubló...
El corazón dejó de latir...
Por un instante...
Sentí un flechazo
atravesar mi pecho...
Y desnuda me vi...
Tu mirada...
No hubo palabra alguna
Sólo tus ojos fulgorosos,
Penetrando intensamente los míos...
Un fuego que me quema...
Me doblegue ante aquellos ojos
Me me miraban,
de un modo distinto...
No hubo palabras...
Sólo miradas...
Ojos de fuego...
Intensos...
No hubo besos...
Más con tu mirar
me hiciste el amor
y me despojaste
de la visión que tenía.

Doris Peña Sepulveda

Economía humanitaria

Estos conceptos venían definidos de las siguientes maneras según el Diccionario Enciclopédico Ilustrado de la Lengua Española, editado e impreso en el año 1958 por la Editorial Ramón Sopena de Barcelona (3 tomos).

En la página 1127 del primer tomo viene

ECONOMÍA.

f. Administración recta y prudente de los bienes. || Escasez o miseria. || Buena distribución del tiempo y otras cosas. || Riqueza pública, conjunto de ejercicios y de intereses económicos. || Estructura o régimen de alguna organización o institución. || Ahorro de tiempo, de dinero, de trabajo, etc. || Pint. Buena disposición de la figuras de un cuadro. || pl. Ahorros, dinero ahorrado. || Reducción de gasto en un presupuesto.

Economía animal.

Zool. Conjunto armónico de los aparatos orgánicos y funciones fisiológicas del hombre y los animales.

Economía política.

Ciencia que trata de la producción y distribución de la riqueza.

Economía rural.

Agr. Colección de los diferentes ramos industriales, concernientes al cultivo de la tierra.

Economía vegetal.

Bot. Conjunto armónico de los aparatos orgánicos y funciones fisiológicas de las plantas.

HUMANITARIO, RIA.

Adj. Que tiende al bien del género humano. || Benigno, caritativo, benéfico. [Esta definición viene en la página 464 del segundo tomo del mismo Diccionario Enciclopédico Ilustrado de la Lengua Española, editado e impreso en el año 1958 por la Editorial Ramón Sopena de Barcelona (3 tomos)].

La combinación directa y consecutiva de estas dos palabras no existe ni se aplica a fecha de hoy bajo ningún concepto conocido y/o desconocido.

Se habla y se establecen conceptos tan raros como "Crisis humanitaria" o "Catástrofe humanitaria" que no se entienden por sí mismos sino bajo el contexto en que se producen tales expresiones.

Son expresiones paradójicas que se deben interpretar intercalando, a modo de elipsis, <que precisa de ayuda> justo entre ambas palabras.

En este caso podríamos interpretar que el título de este artículo vendría a significar "Economía que precisa de ayuda humanitaria".

Aclarado esto... intentaremos divagar sobre ello de varias maneras, empezando por analizar la actual situación de la humanidad al respecto.

Intentaremos evitar en lo posible mencionar la política en cualquier sentido.

Podemos empezar por mencionar el capìtalismo.

El capitalismo viene definido cómo:

CAPITALISMO.

m. Régimen económico que se basa en el predominio del capital como elemento de producción y creador de riqueza. || Conjunto de capitales o de capitalistas considerado como entidad económica. [Esta definición viene en la página 612 del primer tomo del mismo Diccionario Enciclopédico Ilustrado de la Lengua Española, editado e impreso en el año 1958 por la Editorial Ramón Sopena de Barcelona (3 tomos)].

Todo parece indicar que, actualmente, nos encontramos ¡YA! en el principio del fin del proceso de descalabro absoluto del sistema capitalista.

El capitalismo como tal ya ha llegado a su fin... o está muy próximo a la meta por insostenibilidad del propio sistema.

Desde los tiempos en que se puso en marcha el moderno sistema bancario allá a principios del siglo XIII

–El primer banco se fundo el año 1406 en Génova (italia) con el nombre de "Banco di San Giorgio" y fue en las principales ciudades italianas como Venecia, Pisa, Florencia... donde se desarrolló la banca en la época del renacimiento.

Por lo tanto... se pudieron ir acumulando ciertos pequeños capìtales de los pequeños ahorradores ofreciéndoles ciertas garantías ante la posibilidad real de que perdieran sus ahorros a manos de los ladrones.

No deja de ser significativo que ese "Primer Banco" de la era moderna hubiera sido bautizado con el religioso nombre de –traducido al castellano– "Banco de San Jorge" ofreciendo, presuntamente, unas cristianas garantías.

Por esa causa se pudo empezar a acumular cada vez más y más riqueza en manos de los nobles listos y poderosos que mediante los préstamos que éstos obtenían de los bancos les generaban tremendos y enormes beneficios bajo el lema de "Dinero llama a dinero".

Los negociantes, hasta ahora han aumentado siempre sus riquezas con el abuso y la explotación de sus negocios.

La palabra negocio significa "renegar del descanso" –negación del ocio– es decir: "obligarle a trabajar el máximo posible"; en cualquier caso es al capital al que se le obliga a trabajar, ya sea al ca-

pital monetario e instrumental o al capital humano o animal –más conocido como "fuerza de trabajo" o "mano de obra".

La esclavitud fue la base de la producción de riqueza más importante y definitoria desde la más remota antigüedad.

La utilización de la "fuerza de trabajo", ya sea de hombres o de animales domesticados al efecto: bueyes, caballos, camellos, elefantes, etc. que eran obligados a aportar sus habilidades mediante la violencia física o mental, esto era de lo más rentable para las clases dominantes de seres humanos sin escrúpulos morales. Hoy por hoy... la degradación del esclavo en su posición de esclavitud ha llegado ya a su máximo exponente.

Ahora, y desde los tiempos de la supuesta abolición de la esclavitud, se le denomina "trabajador", ya no es propiedad de su amo a tiempo completo y se le permite percibir un salario por el alquiler de un número determinado de horas de su vida a un precio de miseria, es decir: casi lo justo para que se alimente, vista y poco más.

Pero... resulta que el absurdo enriquecimiento de ciertos humanos dependía de que existieran esclavos –hoy denominados "trabajadores"– al haberse modificado de manera conveniente, a los intereses de los entes dominantes, sus condiciones de vida.

El esclavo buscaba y deseaba la libertad; pero el trabajador intenta esclavizarse "voluntariamente".

Antes, los africanos eran secuestrados y vendidos como esclavos por sus secuestradores.

En la actualidad, se van ellos mismos al encuentro de sus empleadores por lo que les den.

En plena época capitalista... y debido al progresivo sistema de elevación de la producción y a la falta necesaria de consumo, se estableció que la venta de los productos en exceso que producían los trabajadores había que vendérselos a alguien y se llegó a la conclusión de que podían ser los mismos trabajadores los que deberían acceder a ellos poco a poco.

El caso es que para un trabajador, poder adquirir uno de los bienes que él mismo producía, le podía costar una enorme cantidad de horas de trabajo... pero como, por entonces la ocupación era plena y... había muchísimos el asunto funcionaba.

Todo esto ya se ha terminado.

SOBRA MANO DE OBRA.

Los robots sustituyen sistemáticamente a los modernos esclavos y no reivindican nada –de momento–.

Pero el problema radica en que los robots no compran nada de lo que producen ni fabrican.

¿A quien se le va a vender la producción no alimentaria de los excesos de fábrica?

Lo único imprescindible para cualquiera es su manutención alimentaria y disponer de una vivienda digna, amueblada, dotada de suministros: agua y energías esenciales.

Todo lo demás es y debe considerarse suplementario.

Para ello es absolutamente imprescindible que se cambie de sistema.

Es la única manera de que alguien se salve.

Otro de los problemas y/o causa de todos los males que se nos han venido encima es o viene a ser una especie de antiguo juego lleno de trampas: la bolsa de valores.

La bolsa de valores tiene su origen en la ciudad de Brujas, Flandes (actual Bélgica), donde la familia de banqueros Van der Buërse organizaba en su palacio diversas transacciones comerciales y/o económicas de carácter mercantil.

No fue hasta el año 1602 cuando se fundó la Bolsa de Valores de Ámsterdam (Holanda), considerada la "Bolsa de Valores" más antigua del mundo y que ya funcionaba utilizando los conceptos de bonos y acciones.

Hoy por hoy este antiguo organismo de mercadería virtual es considerado algo así como el templo del capitalismo; donde se manifiesta el poder del rico y se verifica la debilidad del pobre que se atreve a participar en el juego con sus ahorros.

En la actualidad se considera que el juego de la bolsa es una especie de casino donde la banca siempre gana, por supuesto, a costa de los incautos que juegan en ella y con pocos medios.

Los bancos y la bolsa han resultado ser presuntamente los causantes del descalabro... pero los descalabrados deberían de ser ellos.

Los pobres no deben ser los paganos e idólatras que tengan que rescatarles sino todo lo contrario.

Deben exigir la aplicación efectiva del título de este artículo.

Es su deber y obligación.

¡SON MAYORÍA!

José Antonio Ibáñez Marqués,
Hospitalet de Llobregat, a 12 de enero de 2021.

Refranes

1º- A buen entendedor, pocas palabras bastan.

2º- A buen hambre, no hay pan duro.

3º- ¡A buenas horas, mangas verdes!

4º- A burro muerto, la cebada al rabo.

5º- A caballo regalado no le mires el diente.

6º- A cada cerdo le llega su San Martín.

7º- A Dios rogando y con el mazo dando.

8º- A enemigo que huye, puente de plata.

9º- A falta de pan, buenas son tortas.

10º- A grandes males, grandes remedios.

11º- A gusto de los cocineros comen los frailes.

12º-A la arrogancia en el pedir, la virtud del no dar.

13º- A la cama no te irás sin saber una cosa más.

14º- A la tercera va la vencida.

15º- A la vejez, viruelas.

16º- A mal tiempo, buena cara.

17º- A más años, más desengaños.

18º- A nadie le amarga un dulce.

19º- A otro perro con ese hueso.

20º- A palabras necias, oídos sordos.

21º- A perro flaco, todo son pulgas.

22º- A quien cuece y amasa, de todo le pasa.

23º- A quien madruga, Dios le ayuda.

24º- A quien mucho tiene, más le viene.

25º- A rey muerto, rey puesto.

26º- A río revuelto, ganancia de pescadores.

27º- A todo se acostumbra uno, menos a no comer.

28º- A un clavo ardiendo se agarra el que se está hundiendo.

29º- A buen entendedor, pocas palabras bastan.

30º- A buen hambre, no hay pan duro.

31º- ¡A buenas horas, mangas verdes!

Caminando por la vida

Mientras voy caminando sola
cuando empiezan la oscuridad,
mientras el mundo muere,
enséñanos nuestros días
la conciencia,
envidiemos a las plantas
que aun sostiene el cielo.

Aun cuando despertemos mañana,
temblándonos el alma,
como quien intenta
no morir temprano
las miradas den los ángeles
caerán sobre los arrepentidos.

Y cuando sea la tarde
y el sol brille
daré gracias a dios
por la vida
empecemos construyendo
y despertemos
con la oportunidad de cambiar
hagamos el día
y no pensemos el mañana.

Cuando le demos
el valor a la vida,
hallaremos el dolor
por la alegría y el amor
vivamos el minuto.

Noemi Salazar

Pilas y baterías.

Uno de los mayores empeños de la humanidad ha sido el de dominar la electricidad y generarla a descripción.

El camino empezó con la invención de la pila eléctrica.

Ésta tiene almacenada energía química, que se transforma en eléctrica cuando se conecta a un circuito.

Su aplicación a mil y un aparatos ha permitido que estos funcionen independientemente de su conexión a la red eléctrica.

Con las pilas la autonomía está garantizada.

Alessandro Volta nació en Como Italia en 1745.

Tras varios años como director de una escuela estatal pasó en 1778 a ocupar la catedra de física experimental en la universidad de Pavia, donde trabajo hasta su retirada en 1819.

Su primer trabajo científico llevó por titulo sobre la fuerza atractiva del fuego eléctrico y data de 1769.

Su famosa controversia con Galvani acerca de la electricidad animal, se saldo en 1801 cuando, Volta viajo a París para presentar a Napoleón sus trabajos sobre la identidad del fluido eléctrico con el Galvanico.

El científico murió en 1.827.

Baterías de España.

En 1988, la firma española Tudor para comodidad de los usuarios, dotó a su gama de baterías de un asa con ella, ya no era necesario utilizar las dos manos, sino que por el contrario se podía trasladar y colocar con una sola.

Una vez instalada, este asa se abate sobre el costado, compactándose con la batería, a la que protege de los contactos exteriores.

Para coches.

Los automóviles suelen utilizar una batería húmeda, con la que el ánodo de plomo, y el cátodo del dióxido de plomo.

Ambos están sumergidos en ácido sulfúrico, diluido.

Cuando se consume el dióxido de plomo, éste se puede recargar haciendo pasar de por la pila una corriente eléctrica externa.

En la actualidad se sigue investigando con la composición de las baterías, para lograr mayores cuotas de eficacia y duración.

La industria de la telefonía móvil es una de las que más se beneficia del uso de nuevos materiales como el ion-litio, el mercurio cadmio o el zinc.

Últimas investigaciones.

Un equipo de científicos españoles, del instituto de Ciencias de materiales del CSIF.

Dirigido por José Manuel Amarilla, ha patentado un novedoso método de fabricación que puede abaratar las actuales pilas recargables y alargar su vida en un 25%.

La innovación consiste en sustituir el cátodo de sal de cobalto, que tienen las pilas de ion-litio usadas en telefonía móvil y informática ordenadores portátiles, por otro de litio-manganeso.

Estas nuevas baterías, además de ser más baratas, reducen la emisión de algunas sustancias cancerígenas.

Todo, en un botón.

Una de las desventajas de las pilas de Leclanché es que la corriente generada pierde fuerza rápidamente, debido, sobre todo, a que la formación, del hidrogeno es más rápida que su eliminación a través del despolarizador.

Por ello, son más útiles y se utilizan de modo intermitente.

Para un uso continuado, como el que requieren los relojes, o los audífonos, por ejemplo se emplean pilas de mercurio.

En ellas el electrovoltio es hidróxido de potasio, el electrodo negativo es de zinc y el positivo de grafito y óxido de mercurio.

¿Son contaminantes?

En la composición de las pilas secas entran metales como el plomo, el cadmio y el mercurio.

Todos son peligrosos para el medio ambiente.

Pero el más permicioso de ellos es el mercurio pues, una vez liberado en la naturaleza, puede reaccionar con determinadas bacterias y transformarse en metilmercurio un compuesto que afecta gravemente a los organismos vivos.

Por ello es tan importante realizar una correcta recogida de todas estas pilas en especial las de botón para su reciclado.

La primera pila moderna.

Las actuales pilas secas que utilizamos en casa tienen su antecedente más directo en la pila de Leclanché, llamada así en honor del francés Georges Leclanché, quien las creó en 1868.

Este inventor utilizo un bloque de carbono, que recubrió con un cilindro de pirolusita prensada, introdujo el conjunto en un vaso poroso y lo sumergio en una solución de cloruro de armonio y el bloque de carbono como positivo.

Este mismo mecanismo en el que se ha sustituido el cloruro de armonio por otro electrolito semiseco gelatina húmeda es el que se utiliza en las pilas de hoy en día.

Por años

-1800: Alessandro Volta anuncia la invención de la pila eléctrica.

-1836: El físico ingles John Frederic Daniell inventa la primera pila impolarizable de cobre sumergido en una solución de sulfato cobre y otra de zinc, inmerso en ácido sulfurico.

Esta es la primera fuente fiable de electricidad.

-1860: El francés Gastón Planté inventa la batería recargable, al conectarla a la corriente eléctrica, este sistema es el utilizado habitualmente en los coches.

-1868: Nace la batería de Leclanché primer antecesor moderno de las pilas secas.

Perfeccionada más tarde por el físico Charles Féry, esta es la que ha sobrevivido hasta nuestros días.

-1914: En este año, la efervescencia creadora de Thomas Edison, nos ofrece un invento más, la pila alcalina.

Se denomina así porque no utiliza como electrolito una solución ácida.

La polémica de las ranas.

-En 1790 el científico italiano Luigi Galvani colgó unas ancas de rana recién seccionadas en la terraza de su casa. Un suave viento las balanceaba ligeramente, hasta hacer que chocaran con la barandilla. Galvani observó que las ancas se contraían violentamente a cada contacto, y creyó que lo hacían porque contenían una especie de energía a la que llamo -electricidad animal-.

Su compatriota Alejandro Volta expuso que en realidad la energía no provenía de las ancas del animal, sino de los ganchos de cobre que los sostenían y que a traves de ellas en contacto con una barandilla metálica.

La controversia entre partidarios de una, y otra teoría fue dura, hasta que, en 1800 Volta anunció a la comunidad científica la invención de su pila eléctrica.

A la pila y al limón.

Existe un experimento casero muy espectacular para enseñar a los niños el funcionamiento de una pila.

Consiste en pinchar un limón con un electrodo de cobre y otro de níquel.

La reacción del ácido del limón con el cobre libera cargas positivas en este, mientras que en el níquel se producen cargas negativas.

La pila voltaica.

La pila de Volta consistía en unos discos alternados de zinc y plata o cobre, separados por tiras de un paño empapado en una solución salina.

La electricidad fluía por un alambre que unía el último disco de zinc con el primero de cobre.

El proceso químico que se pone en marcha es muy sencillo.

Al sumergir los discos en una solución química de ácido sulfúrico diluido llamada electrolito, sus moléculas se dividen en partes que el propio líquido mantiene separadas.

A cada una de las partes -que pueden ser positivas o negativas-se las denomina iones.

Comunicando los dos polos por medio de un alambre el ácido sulfüníco genera hidrógeno en el cobre que escapa en forma de gas.

Por su parte los iones de sulfato capturan átomos de zinc. Cada átomo de zinc y se convierten en moléculas de sulfato de zinc.

Cada átomo de zinc, pierde en esta cooperación dos electrones, que recorren el alambre.

Así se genera la corriente eléctrica.

Mariposas azules

Mariposas azules
revoloteando en mi estómago,
cada vez que te veo
cada vez que te pienso
cada vez que te imagino

Mariposas azules
que me hacen volar
que me hacen sentir
que puedo tener
el derecho de amarte

Mariposas azules
que me dicen que tú mirada
es mía,
que tú sonrisa se dispersa
y se direje a la vez hacia ami

Mariposas azules
que me hacen volar
e imaginar que estoy
cerca de ti,y me dicen
que yo me enamoré de ti.

Fronteras de amor

Cuando mires el inmenso mar
y veas que cruzó
esa cerca llevando
a cuestas un amor
de primaveras,
cuando sientas los latidos
de mi corazón,
verás que el mar
se comienza a agitar.

Y sentirás un torrente
miraras mis ojos
querrás besar mis labios
y yo dejaré que todo pase
te abrazaré tan fuerte
me acurrucare en tus brazos
y te diré al oído,
que fue un momento mágico.

Sentirás mi alejania
te dirás el
¿porque de mi desición?
me tomarás de la mano
y yo me soltaré de ella
te dejare brillar como el sol
te daré mi último amor
miraré tu infinito.

Y te diré que si tú
no sientes mi mar,
entonces mi barca partirá,
y te esperara en esa frontera
que divide nuestro mundo
cuando tú y solo tú
quieras ser mi mar azul
aceptaras .

Autor Kika Millót
La poeta del amor
Coatzacoalcos Veracruz México
Derechos de autor

Recetas de cocina

Pollo sancochado

Para 8 a 10 porciones.

Ingredientes

-1 pollo limpio y sin piel, en piezas
-Sal al gusto
-1 manojo de Hierbas frescas (cilantro, perejil, cebollín)
-3 dientes de ajo
-1/2 cebolla blanca
-3 litros de agua.

Preparación

En una cacerola con capacidad de 5 litros, se agrega el agua, se pone a calentar a fuego alto, cuando inician las burbujas, se baja a fuego medio y se agrega el pollo, se deja hervir por 15 minutos.
Cuando sube en la espuma un precipitado oscuro(restos de sangre cocida) se le retira con un cucharón.
Inmediatamente se le agrega la sal al gusto, cebolla, ajo y las hiervas frescas.
Se tapa y se deja cocinar 5 minutos más a fuego medio.
Se puede acompañar con salsa de Chile picante.

Salsa de chile picante

Ingredientes

-3 chiles picantes frescos (Jalapeño, Serrano, habanero, campana)
-2 limones
-1/2 cebolla blanca
-Sal al gusto

Preparación

Se pican finamente los chiles y la cebolla.
Se colocan en un recipiente de vidrio.
Se le agrega el limón, la sal, se mezcla. Se deja reposar un momento y listo.

Estofado de pollo

Para 8 a 10 porciones

Ingredientes

-1 Pollo limpio y sin piel, en piezas
-1 cebolla blanca
-3 dientes de ajo
-1 taza de puré de tomate
-3 tomates
-20 almendras peladas
-20 aceitunas verdes sin hueso
-20 pasitas (uva pasa)
-20 alcaparrras
-3 papas medianas peladas en rodajas (1/2 kg)
-1 Pizca de oregano en polvo
-5 a 6 hojas de laurel
1 cda de aceite de oliva
-1cda de aceite vegetal para cocinar (maíz, soya)
-Sal al gusto
-1 taza de agua
-1 taza de vino blanco
-3 rebanadas de pimiento verde
-5 a 6 ramitas de cilantro fresco.

Preparación

En una cacerola con capacidad de 5 litros, se ponen los aceites a calentar a fuego bajo, se agregan l/2 cebolla y 1 diente de ajo finamente picados.
Se frien sin dejar de mover durante 1minuto, de inmediato se agrega el pollo sin dejar de mover, pasados 5 minutos agregar las almendras peladas, aceitunas, alcaparrras, pasitas, polvo de oregano, sal.
Continuar moviendo de manera que se mezclen los ingredientes.
Agregar la taza de vino y las papas.
Aparte se licúa 1/2 cebolla picada, los 3 tomates picados, los 2 dientes de ajo, el puré de tomate, 1 taza de agua y se le adisiona al pollo.
Mezclar
Por último se colocan encima las hojas de laurel, pimiento, cilantro y se tapa, dejando cocinar a fuego medio hasta hervir y que las papas estén cocidas (10 A 15 min aprox).
*Se puede acompañar con arroz blanco o la guarnición de su preferencia.

Argelia Rebeca Cano Domínguez
México.

Ensalada

Para 4 personas

Ingredientes

-1 lechuga o escarola (lo que os guste más).
-2 patatas no muy grandes.
-2 huevos duros
-2 tomates
-Anchoas
-Pimiento cocido al rescoldo
-Pimeinto verde
-Aceitunas (verdes, negras o arbequinas, las que os gusten más)

Para la salsa vinagreta

Ingredientes

-1 yema de huevo
-3 cucharadas de vinagre
-12 cucharadas de aceite de oliva
-Sal
-Pimienta

Preparación

Coced las patatas con piel y todo durante unos 20 o 30 minutos, según lo grande que sean y de la variedad. Cuando estén frías las peláis y las cortas a rodajas.
En un plato colocáis un fondo de lechuga o escarola, las patatas cortadas a rodajas en el centro y los huevos duros también cortados a rodajas alrededor de las patatas.
Cortad los tomates a octavos y los colocáis por encima de las lechuga o escarola.
Luego le ponéis unas aceitunas, unas tiras de pimiento cocido, unas tiras de anchoas y unas rodajas de pimiento verde.
Mientras vais montando el plato lo vais regando con una salsa vinagreta con huevo hecha de la siguiente manera:
En un mortero o plato se pone la yema de huevo con un pellizco de sal y pimienta y se mezcle bien con un batidor.
Se le añade una cucharada de vinagre -se bate-, cuatro de aceite -se bate-, una de vinagre ... y así sucesivamente hasta completar todas las que pone en la receta.
Veréis como os queda una salsa ligada pero un poco ligera.

Tisana

Ingredientes

-1 botella de cava
-1/4 l. de vino blanco
-1/4 l. de jerez dulce
-1/2 l. de agua mineral
-200 g. de melocotón en almíbar
-150 g. de cerezas en almíbar
-1 naranja
-1 platano
-2 copitas de cointreau

Preparación

Cortad las frutas a dados pequeños.
Mezclad todos los líquidos y añadid las frutas.
Ponedla en el frigorífico para servidla bien fría.

Cus-cus

Ingredientes

-1 Kg. de carne de cordero troceada
-2 cebollas picadas
-2 Tomates
-2 Nabos
-2 Zanahorias
-150 Grs. de judías verdes
-3 calabacines
-Aceite
-Sal
-Pimienta
-Pimentón
-Azafrán
-Cominos
-Pasas

Preparación

Poner la carne en una olla. Añadir las cebollas picadas, las zanahorias y nabos troceados, el aceite y una cucharadita de todas las especias.
Cubrirlo con agua y cocerlo lentamente durante una hora.
Poner el Cus-Cus en un colador que ajuste con la olla y hacerlo cocer durante una hora.
Incorporar el guiso las pasas, judías verdes, calabacines y tomates troceados.
Sacar el Cus-Cus a una fuente grande y colocar encima el guiso de cordero.

Ternasco a la bilbilitana

Ingredientes

-Cuatro paletillas de cordero.
-800 g. de patatas.
-4 dientes de ajo.
-2 hojas de laurel.
-Cucharadita de tomillo.
-Un pellizco de pimienta blanca.
-Cucharada de perejil picado-
-Aceite de oliva
-Sal

Preparación

Sazonar y untar con manteca de cerdo las paletillas, colocarlas en una fuente de asar junto a los ajos partidos y el laurel, se espolvorean con la pimienta y se ponen en el horno muy fuerte durante 15 minutos.
Reducir la potencia y mantener otros 35 minutos, rociando la carne con el tomillo casi al final.
Las patatas se utilizan como guarnción, fritas en aceite o asadas en el mismo horno.

Mousse de Chirimoya

Ingredientes

-3 chirimoyas de tamaño medio y bien maduras
-400ml de nata liquida
-4 Claras de Huevo
-150 gr de Azucar
-1 Hoja de Gelatina

Preparación

Pelar y dehuesar las chirimoyas.
Batir fuertemente en la batidora y pasar por un chino fino.
Poner la gelatina a remojo en agua fria (Unos 10 minutos)
Reservar unas dos cucharaditas y montar el resto.
Hacer un merengue a punto de nieve duro (que el tenedor se aguante de pie) con las claras y el azucar.

Disolver la gelatina calentoda en la nata previamente reservada, dejar enfriar hasta que este templada.
Mezclar batiendo suavemente todos los ingredientes, el pure de chirimoya, la nata, el merengue y la gelatina.
Dejar enfriar en la nevera.

Rabo de buey al vino

Para 4 raciones

Ingredientes

-1 Rabo de buey troceado (peso entre 1 kg. a kilo y medio).
-150 cc. vino tinto
-150 cc. vino blanco
-2 puerros
-2 tomates
-1 cebolla mediana/grande
-1/2 cabeza de ajo
-2 zanahorias
-1/2 guindilla seca
-1 hojita de laurel
-1/4 litro aceite
-Sal
-Pimienta negra recién molida
-Harina.

Preparación

Sal/pimentar los trozos de rabo y enharinarlos, pasarlos por la sartén con el aceite bastante caliente, hasta que estén doraditos por todas partes.
Colar el aceite que hemos empleado en la fritura y poner dos cucharadas en una olla a presión, (yo le doy la primera cocción en la olla pues se gana tiempo ya que dependiendo de la calidad del rabo tarda mas o menos tiempo de todas formas el tiempo será largo), solamente pondréis 2 cucharas de aceite en la olla porque sino luego la salsa resulta demasiado grasa.
Añadiremos a la olla la cebolla, ajo, puerros, hoja laurel, guindilla seca y zanahorias todo picado y lo sofreiremos pausadamente hasta que este medio dorado, llegado a este punto añadiremos el tomate dejando todo el conjunto cociendo unos quince minutos.
En otra cazuela habremos puesto a fuego medio el rabo y loa dos clases de vino y se deja reducir a la mitad.
Este conjunto (Rabo/vino lo pondremos en la olla), procurando que el rabo este en contacto con el fondo, (mejor si es sobre una rejilla), pues la salsa se espesa y si no se tiene cuidado se suele pegar un poco.
La fritanga de verduras la echaremos por encima, pondremos la olla al fuego y la tendremos 20 minutos, desde que sube la pesa.
Una vez se pueda abrir la olla, pero en caliente, sacar los trozos de rabo limpiarlos de trozos adheridos de verdura y ponerlos en una cazuela, mejor de barro, todo el liquido y verdura se pasa por un pasapures el mas fino que tengáis o trituradora y lo vais echando por encima del rabo, cocéis todo el conjunto hasta que este completamente tierno, normalmente no es necesario mas de 15 minutos.
Este plato se puede recalentar, pero tener siempre presente que el rabo es muy gelatinoso y se debe servir muy caliente.

Espalda de ternasco en salsa de trufas

Ingredientes

-1 espalda de ternasco
-20 gr de trufas de invierno
-1 cebolla
-1 puerro
-1 zanahoria
-Una copíta de vino tempranillo del Somontano (Huesca)
-1,5 dl de aceite de oliva
-½ kg de acelgas de monte (acelga silvestre)
-Sal
-Pimienta
-Ajo

Preparación

Pedimos al carnicero que nos marque la espalda en trozos.
En una cazuela con la mitad del aceite freír la cebolla, el puerro y la zanahoria, todo picado.
En otra olla cocer las acelgas en abundante agua.
Salpimentamos la espalda, dorándola en el aceite restante.
Incorporar el sofrito y mojar con el vino. Pasado un minuto, añadir un chorrito del agua de cocer las acelgas, cubriendo hasta la mitad de la carne. Rectificar de sal y dejar cocer.
Pasamos la carne a otro recipiente cubriendola con la salsa pasada por el chino.
Volvemos al fuego agregando las trufas, cortadas en láminas.
Dejamos cocer unos 5 minutos.
Servimos en una fuente con la salsa y las acelgas, rehogadas en un poco de aceite, como guarnición.

Nikola Tesla

Nikola Tesla nacio en Smiljan, Imperio austríaco, actual Croacia el 10 de julio de 1856.

Fallecio en Nueva York, 7 de enero de 1943).

Fue un inventor, ingeniero eléctrico y mecánico serbocroata nacionalizado estadounidense.

Se le conoce sobre todo por sus numerosas invenciones en el campo del electromagnetismo, desarrolladas a finales del siglo XIX y principios del siglo XX.

Las patentes de Tesla y su trabajo teórico ayudaron a forjar las bases de los sistemas modernos para el uso de la energía eléctrica por corriente alterna (CA), lo que incluye el sistema polifásico de distribución eléctrica y el motor de corriente alterna, que contribuyeron al surgimiento de la Segunda Revolución Industrial.

La unidad de inducción electromagnética en el Sistema Internacional de Unidades fue nombrada tesla en su honor.

Su carácter, su enfrentamiento con Edison y el halo de misterio que rodea a algunos de sus descubrimientos hicieron que se convirtiera en un científico muy popular a partir de la década de 1990.

La familia se trasladó a Gospić en 1862.

Asistió al gimnasio de Karlovac, donde completó el plan de estudios de cuatro años en tres.

Más tarde comenzó los estudios de ingeniería eléctrica en la Universidad de Graz, en la ciudad del mismo nombre, en 1875.

En diciembre de 1878 abandonó Graz y dejó de relacionarse con sus familiares.

Sus amigos pensaban que se había ahogado en el río Mura.

Tesla pasaba el tiempo leyendo muchas obras y memorizando libros completos, ya que supuestamente poseía una memoria fotográfica.

En 1880 se trasladó a Budapest para trabajar bajo las órdenes de Tivadar Puskás en una compañía de telégrafos, la compañía nacional de teléfonos. Trabajo en un proyecto usando turbinas gemelas para generar energía continua.

En 1882 se trasladó a París, Francia, para trabajar como ingeniero en la Continental Edison Company.

En el mismo año concibió el motor de inducción e inició el desarrollo de varios dispositivos que usaban el campo magnético rotativo, por los cuales recibió patentes en 1888.

En junio de 1884 llegó por primera vez a los Estados Unidos, a la ciudad de Nueva York.

En 1886, Tesla fundó su propia compañía, la Tesla Electric Light & Manufacturing.

En 1887 construyó un motor de inducción sin escobillas, alimentado con corriente alterna,48 que presentó en el American Institute of Electrical Engineers.

El 30 de julio de 1891, se convirtió en ciudadano de los Estados Unidos a la edad de 35 años.

Instaló su laboratorio en la Quinta Avenida con 35 sur, en la ciudad de Nueva York, en 1891.

En 1889, viajó a la Exposición Universal en París, donde se enteró de los experimentos de Heinrich Rudolf Hertz (realizados en 1886-88) que demostraron la existencia de radiación electromagnética, incluidas las ondas de radio.

La bobina de Tesla con un espacio de aire en lugar de material aislante entre los devanados primarios y secundarios, y un núcleo de hierro que se podía mover a diferentes posiciones dentro o fuera de la bobina.

En 1890, experimentó con la transmisión de potencia mediante acoplamiento inductivo y capacitivo, utilizando altos voltajes de corriente alterna generados con su bobina Tesla.

Intentó desarrollar un sistema de iluminación inalámbrico basado en acoplamiento inductivo y capacitivo y realizó una serie de demostraciones públicas donde encendió tubos de Geissler e incluso bombillas incandescentes en un escenario.

Desarrolló un alternador accionado con vapor. Lo patentó en 1893 y lo presentó en la Exposición Mundial Colombina de Chicago de ese año.

En 1895, Edward Dean Adams, impresionado con lo que vio cuando recorrió el laboratorio de Tesla, aceptó ayudar a fundar la empresa Nikola Tesla.

En 1894, empezó a investigar los que después se llamaron rayos X.

En 1898, Tesla demostró en público un barco que controlaba usando un radio-control basado en un cohesor.

En 1899, se traslada a un laboratorio en Colorado Springs, Estados Unidos, para iniciar sus experimentos con alta tensión y mediciones de campo eléctrico.

En 1906, Tesla demostró una turbina sin álabes de 200 CV de potencia y capaz de girar a 16.000 rpm.

Desde 1900 vivía en el Hotel Waldorf Astoria de Nueva York, acumulando una gran factura.

En 1922, se trasladó al Hotel St. Regis, y seguiría un patrón a partir de entonces de mudarse a un nuevo hotel cada pocos años, dejando cuentas impagadas.

Nunca se casó, explicando que su castidad fue muy útil para sus capacidades científicas. Ampliamente considerado por sus biógrafos desde el punto de vista filosófico como un humanista.

La unidad de medida del campo magnético del Sistema Internacional de Unidades (también denominado densidad de flujo magnético o inducción magnética), el tesla, fue llamado así en su honor en la Conferencia General de Pesas y Medidas de París en 1960.

Las herramientas del siglo XX

Las herramientas del siglo XX es un estudio de tres de las herramientas principales de principio del siglo XX.

Estas tres herramientas son el carro, el arado y la arbia.

El carro era el medio de transporte que tenían.

Era con lo llevaban el abono a las tierras o prados, transportaban el arado a las tierras y les servía para traer las cosechas a las casas.

El arado era para arar los campos, tanto para preparar la tierra para sembrar como para sacar la cosecha de las patatas.

La arbia era un conjunto de mullidas, yugo y cornales, necesarias para uncir la pareja de vacas.

Las mullidas eran especies de almohadillas que se ponía debajo del yugo, sobre la cabeza de las vaca. Para que este no hiciera heridas o les rozase en las cabezas de las vacas.

El yugo la parte de la madera que unía a las dos vacas, donde ejercían su fuerza.

Y las cornales eran tiras largas de cuero con que se unían las distintas partes al yugo. Estas tenían varios nombres sobeo, mediano y cornales.

Era con lo que se unían a la pareja de vacas al yugo y así emplear su fuerza bruta.

Tres herramientas fundamentales, necesarias y muy útiles para realizar los principales trabajos de las personas que vivían en el campo.

Herramientas sencillas pero prácticas y muy útiles que sin ellas no se podía realizar el trabajo en el campo. En todas las casas las había no podían faltar.

Pasaban de generación a generación, heredadas de padres a hijos y también se había expertos en hacerlas nuevas.

El trabajo comienza así:

Introducción

De todas las herramientas con que contaban los habitantes de principio del siglo XX que vivían en los pueblos de la montaña de León, había 3 que eran fundamentales y que sin ellas no podían realizar su trabajo.

Por supuesto que había más herramientas pero estas tenían un carácter secundario o no se empleaban tanto como estas tres.

Estas son el carro, el arado de madera y la arbia.

El carro era el medio de transporte habitual que se empleaba, bien para transportar los arados a la tierra, para transportar las cosechas para la casa como para acercar el abono natural de las vacas a las fincas para abonarlas.

El carro era utilizado para cualquier labor que se ejecutaba. El arado de madera era fundamental ya que más de 75 % del año se tiraban arando bien para sembrar, para preparar la tierra para hacer la siembra con garantías, y era fundamental en este proceso como luego para cosechar las patatas.

La arbia era el conjunto de yugo, mullidas y cornales con que se uncía la pareja de vacas para las distintas labores que implicaban la fuerza bruta de estas.

Las tres herramientas muy conocidas pero pocas personas saben cómo se fabricaban por lo que tratare de explicar las medidas que tienen y el proceso de su fabricación.

Estas eran encargadas previamente y compradas, aunque luego el dueño de ellas las reparara y las mantenía en servicio sin necesidad de un taller, el con sus habilidades mantenía el cuidado y buen funcionamiento de estas.

Es un estudio de las tres herramientas donde explico el nombre de las distintas piezas de las que están formadas, con sus dimensiones, como se hacían, el material de que estaban hechas y el resultado final.

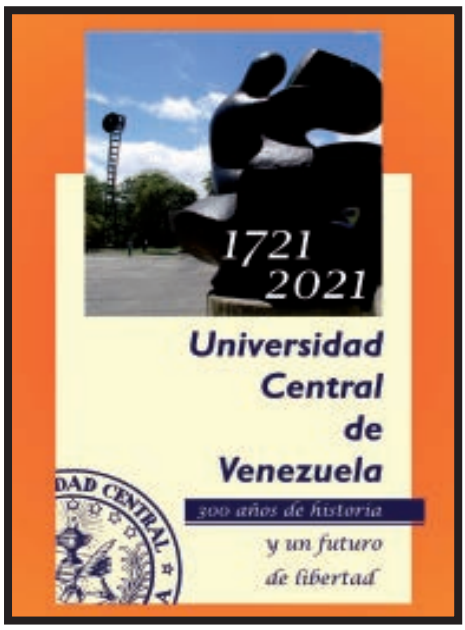
Todo está documentado con dibujos, croquis e imágenes para dar un contenido real y explicativo.

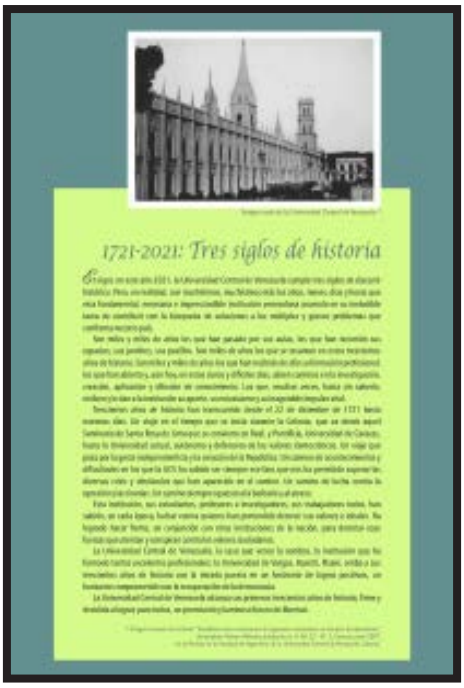
No solo para el que las conozca sino para aquel que lo lea sepa de lo que se trata y pueda imaginarse cómo eran.

Si quieres seguir leyéndolo, está en mi blog en esta dirección, simplemente con copiarla y ponerla en el buscador te llevara a ella.
https://cosasdeamga.es/las-herramientas-del-siglo-xx/

Angel M. García Álvarez

Calendario 2021





agosto

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

septiembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

octubre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

12 Descubrimiento de América

noviembre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

21 Día del Trabajador

diciembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5 Día del Profesor Universitario
25 Navidad

Un maravilloso ser humano

Diseño interior y fotografías: Ramón Cornejo
Diciembre 2020

Sobre la antigua Peseta

1.000 pesetas
Emisión 23 de mayo de 1915
Los reyes Alfonso XIII y Victoria Eugenia visitan el Banco de España.
Para conmemorar el acontecimiento, se realiza esta emisión, que nunca llegó a circular.
Detalles del billete
Entidad emisora: Banco de España.
Grabador: Bartolomé Maura.
Fabricado por: Talleres del banco, con el anverso de los reyes Alfonso XIII y Victoria Eugenia y reverso de la fachada del Banco de España.
Tamaño era de 158x115mm.

500 pesetas
Emisión 23 de enero de 1925
Con esta emisión, el Banco de España lleva a cabo el último intento de fabricar billetes en sus talleres, aunque nunca llegaron a circular.
Se hizo coincidir la fecha de emisión con la del santo del rey Alfonso XIII.
Detalles del billete
Entidad emisora: Banco de España.
Grabador: Enrique Vaquer,
Fabricado por: Talleres del banco, con el anverso del retrato del cardenal Cisneros y reverso de la catedral de Toledo.
Tamaño era de 145x100mm.

1.000 pesetas
Emisión 1 de julio de 1925
Para el diseño de estos billetes, fue convocado un concurso público.
Ya que en la guerra civil, hasta el número 3.646.000 serían considerados como válidos por el Gobierno de Burgos, pues se encontraban en circulación antes del 18 de julio de 1936.
Detalles del billete
Entidad emisora: Banco de España, Fabricado por: Bradbury Wilkinson y Cía (Londres), con anverso de: el retrato de Carlos V y reverso de la puerta del álcazar de Toledo.
Tamaño era de 160x120mm.

500 pesetas
Emisión 24 de julio de 1927
La fecha de emisión de estos billetes coincide con la del cumpleaños de la reina madre María Cristina.
Las unidades puestas en circulación a partir del 18 de julio de 19 fueron consideradas no válidas por el gobierno nacional.
Detalles del billete
Entidad emisora: Banco de España, Fabricado por: Bradbury Wilkinson y Cía (Londres), con anverso del retrato de Isabel la Católica y reverso del escudo de los reyes católicos.
Tamaño era de 150x110mm.

500 pesetas
Emisión 7 de enero de 1935
Con el objeto de no contar con un solo proveedor, esta emisión, fue encargada a los talleres de Thomas de la Rue (Londres), con los informes favorables de los grabadores del Banco de España.
Detalles del Billete
Entidad emisora: Banco de España,
Grabador: Camilo Delhom.
Fabricado por: Thomas de la Rue (Londres), con anverso de Hernán Cortés y reverso de Hernán Cortés quemando sus naves.
Tamaño fue 150x110mm.

10 pesetas
Emisión de 1935
El papel moneda emitido como "Certificado" responde a la preocupación que suscitaba la posible desaparición de los "Duros" de plata, provocada por el incremento del precio del metal y la depreciación de la peseta. Fue necesario depositar en el banco de España la plata correspondiente a los billetes emitidos.
Detalles del billete.
Entidad emisora: Banco de España,
Fabricado por: Bradbury Wilkinson y Cía (Londres), con anverso de cabeza de dama con corona mural y reverso de una composición geométrica.
Tamaño era de 110 x 70 mm.

5.000 pesetas
Emisión 11 de junio de 1938
Fechado en Barcelona, es el primer billete de 5.000 pesetas emitido por el Banco de España.
Sin embargo, nunca llego a ser puesto en circulación, pues las tropas nacionales ocuparon la capital catalana el 26 de enero de 1939.
Detalles del Billete
Entidad emisora: Banco de España.
Fabricado por Bradbury Wilkinson y Cía (Londres), con anverso: del retrato de Mariano Fortuny y anverso de la vicaría de Mariano Fortuny.
Tamaño era de 170 x 105 mm.

5 pesetas
4 de septiembre de 1940
Este billete circulo hasta el año 1971 y fue emitido debido a la desaparición de los "Duros" de plata, que salieron de circulación durante la guerra civil.
Hasta 1949 no se acuñaron las primeras monedas metálicas de cinco pesetas.
Detalles del billete
Entidad emisora: Banco de España.
Fabricado por: Geisecke y Devrient (Alemania), con anverso del Alcázar de Segovia y el escudo de España y el reverso del valor del billete.
Tamaño fue de 110 x 60 mm.

El Bar de Ángel

El Mensaje del Rey

- ¡Hombre Luis!. Has madrugado para ser Navidad. ¿Te acostaste pronto anoche?. Afirma y pregunta Angel, al ver entrar por la puerta del Bar a Luis, como todos los días.

- Ni he madrugado más que otros días, ni me acosté pronto, pero es que los mayores dormimos poco y nuestro reloj biológico nos dice que tenemos que levantarnos y si no le hacemos caso, mal vamos.
¡Además! Como has dicho, hoy es Navidad, y de lo poco que ya me gusta de estas fiestas, es la tradición del chocolate con churros. Así que olvídate hoy del cafetito y prepárame un chocolate, con 2 churros y una porra.

- ¡Eso está hecho!. ¿Que vamos a "arreglar hoy" Luis?. No tenemos periódicos y no sé de que vamos a hablar.

- Aunque no tengamos "papel", tenemos "el internet" y si te digo la verdad, leo la prensa escrita porque vengo a tomarme el café de la mañana y así paso el rato, pero la verdad es que estoy ya saturado de tanta información. Así que veo los titulares de las noticias y poco más, porque si las noticias suelen ser deprimentes; los artículos, opiniones, entrevistas... suelen estar contaminados por las diversas ideologías sectarias con las que convivimos.

- ¡Tío vaya parrafada!, un poco más y me quemo por escucharte. Entonces no crees eso de que la información nos hace más libres, Luis.

- ¡Ya!, pero cuando la información es sesgada por los intereses de quienes la dan, y si el que la recibe no es capaz de discernir y crearse una opinión propia, no creo que haga mucho bien a la sociedad. O nos convierte en "borregos" o en correligionarios del pensamiento único.

- Bueno Luis, otro día hablamos de la prensa o de los medios de comunicación, que es un problema peliagudo, y dime,que es lo que te ha llamado más la atención.

- Mira, vamos a hablar del discurso de navidad del rey. ¿Que te parece Ángel?

- Ya sabes que todo lo que hagas me parece muy bien.

- Menos recochineo, que eso es lo que sueles decirle a tu mujer para quedar bien, ¡cabronazo!.

- ¡Venga, no te enfades! que te lo digo para calentarte un poco, que hace mucho frío.

- Sigue con la guasa, pero como no quieres problemas peliagudos, te voy a decir lo que me pareció.

- Vamos dale, Luisete.

- Pues te digo. No lo vi.

- ¡Coño! y entonces como vas a opinar.

- Voy a opinar porque ésta mañana lo he leído por internet. Y me ha parecido que ya me lo sabía, que no me perdí nada y que no he aprendido o dicho nada nuevo.

- Es que eres de un listo. Bueno, dime porque no te ha gustado.

- No digo que no me haya gustado, Ángel. Bueno, la verdad es que no me ha gustado.

- Tómate el chocolate y el churro que se te están quedando fríos y defínete de una puñetera vez. ¿O te gusta o ne te gusta?

- Creo que el mensaje del rey es uno de los pocos ejercicios de política que se realiza en el año. Te digo esto porque creo que la política debe servir para encontrar puntos de encuentro, para unir y no para enfrentar, .
Por ese lado, bien, me gustó. Pero por otro lado habló de lo que esperábamos y como nunca se dice todo lo que queremos escuchar, empieza la decepción.

- A ver, dame un ejemplo de lo que dices.

- Primero ponme una "castellana", que casi no hay nada mejor para mojar el churro. Y ahora te cuento.

- Que iba a hablar del virus, lo sabiamos. De la pandemia también. De los sanitarios por supuesto. De que los españoles somos cojonudos; faltaría más... Pero de lo que tenía que hablar ésta vez y pringarse; pues eso; pasó por encima de la capa de mierda que mancha a la monarquía.

- ¡Ya! Lo dices por lo del padre.

- Por supuesto Ángel, ¿O no lo crées tú?

- ¿No eres muy monárquico?

- ¡Ya empezamos! Sabes que no me gustan las etiquetas. Creo que las cosas pueden funcionar bien de varias maneras, con monarquía o república, desde el punto de vista de la izquierda o de la derecha, pero ahora estamos en una monarquía constitucional y por lo tanto, como es lo que me afecta, la critico.

- Le he puesto la "castellana" y se ha comido el churro. Ahora está atacando la porra. Creo que está tomando fuerzas para desfogarse. Como es muy temprano y no hay nadie le voy a dar un poco de chance para que siga hablando.

- ¿Entonces no eres monarquico?

- Ángel, yo soy simplemente un ciudadano que vive en ésta sociedad que le ha tocado y de la cual unas veces me aprovecho y gano y otras veces, por las circunstancias, tengo que joderme y pierdo. Pero creo que en absoluto me afecta, para bién o para mal, un tipo u otro de Estado o de gobierno.

- Bueno Luis, dejémoslo y termina de decirme que es lo que no te gustó del discurso de navidad.

- La verdad es que me hubiera gustado que hubiera hablado más claramente de lo de su padre, que ya te daré mi opinión sobre ello, pero si quiere ser el jefe de una democracia debe cumplir con los ciudadanos, contar y dar explicaciones de lo sucedido y saber en que época vive.

- A mí tambien me habría gustado que hubiese sido mas explicito, aunque para profundizar más, ya están los jueces. No creés, Luis.

- Por supuesto, pero dame un poco de sifón para ver si paso el churro, que con tanto hablar me atraganto, y tengo que irme.

- Te vas y no me dices lo que eres.

- Me voy y encima no te pago. Quizás sea un cara. Apúntamelo "Ángel mío".

- ¡Hasta mañana!.

- ¡Hasta mañana! "Rey".

La Gran Nevada

- ¡Buenos días, Angelito! Que frío hace.

- ¡Hola Luis! ¿Cuanto tiempo sin verte?

- Exactamente 10 días; desde que cayó la nevada. He estado recogidito en casa, sin hacer nada de nada, calentito y viendo la tele y leyendo las noticias por el internet.

- ¡Vamos!, igualmente que "el hombre cojín" de la serie de televisión.

- ¡Efectivamente Angelillo! No he llegado a tanto pero casi casi.

- Pués hoy no puedo dejarte los periódicos porque todavía no me los han traído, así que si quieres que hablemos de algo que hayas visto en la tele o hayas leído en internet, soy todo oídos.

- ¡Mas fácil agua! Como diría un castizo. ¿Que te parece si hablamos de la nevada?.

- ¡Venga! Dale Luisillo.

- Vete poniéndome el café y te digo.

- Mira Ángel, ha caído lo que no se esperaba y te voy a hacer un pequeño recorrido de como la he vivido desde mi situación de confort; viéndola por la tele y siguiéndola por internet.

- Como alguna vez te he dicho, lo malo y lo bueno de estar recluido por la pandemia y ahora por la nevada, es que te pones a pensar y te empiezas a creer que tienes soluciones para todo.

- ¡Hombre! Sobre todo tú Luisete.

- Si empezamos con del recochineo, me callo.

- Estamos hoy con la sensibilidad a flor de piel.

- Perdona tío, pero tienes razón, es que uno empieza a estar harto de toda las desgracias que están pasando, y hasta ahí las aguanto, pero cuando empiezas a oír lo que se dice en la tele y ves como funciona esta sociedad, iba a decirte el mundo, se me cae el alma al suelo.

- Vamos Luis no será para tanto, deja de llorar y hablame de la nevada.

- A eso voy Ángel.

- Durante toda la semana, "El Tiempo" de los telediarios, informaba que iba a haber una nevada de las que no conocíamos aquí, en Madrid. Que cuajaría unos 20 cm aproximadamente, luego, la verdad, es que ha sido mucho mayor y nos

ha sobrepasado a todos. Pero ¿Como se ha gestionado el desastre?.

- Pues te lo voy a decir. Como siempre, mal. Y ya está bien, hombre. Que si se presentan a unas elecciones para gobernarnos y administrarnos, deben estar capacitados para ello. Que una vez pueden equivocarse, pero en cuanto sucede algo que se les sale del guión, nos dejan con el culo al aire. ¡Hostias!

- En vez de un café te tendría que haber puesto una tila, Luis. A ver, a que viene tu disgusto.

- Pues eso, que llevamos ya muchos días y lo que oyes y leés en los medios de comunicación no se refleja con lo que te encuentras en la calle, y entonces te pones a pensar, y cuando oyes decir, " Los vecinos que cojan y limpien las aceras", te preguntas ¿con qué?, y luego unos cuantos buenos vecinos, que tenían palas y picos, han limpiado unas cuantas aceras, y empiezas a oír que somos los mejores.

- ¿Y eso te molesta, chaval?

- Pues si Ángel, porque la gente si es la mejor. Pero cuando se dice que tenemos los políticos que nos merecemos, yo digo que no. Que todo el mundo puede equivocarse, hasta los políticos, pero la inanición con la que actúan algunas veces, se me hace insoportable.

- Dame algún ejemplo de lo que habrías hecho tú, Luis

- Ángel, esto es una conversación de Bar y por supuesto en el Bar tenemos soluciones para todo, por eso te voy a decir lo que habría hecho yo.

- Habría cogido todas las palas de los comercios de Madrid y los habría ido repartiendo por los portales. Ésta idea la hizo el ayuntamiento de Torrejón, un pelín tarde, pero la hizo, dejando 7000 palas a los vecinos.

- Pero Torrejón no es Madrid, Luis.

- ¡Claro! En Madrid se habrían necesitado 70.000. ¿Hay tantas? No lo sé, pero si no la mitad. Si no, la cuarta parte o las que sean, pero hacer algo. Si cuando vieron lo que caía hubieran empezado a pensar que tenían que hacer algo, el problema se habría solucionado mucho mas rápido, por que no es lo mismo quitar nieve que hielo.

- ¿Sabes cuando pensé esto, Angel? Pues cuando tuve que quitar la nieve que se me acumulaba en la terraza, en plena nevada. ¿Sabes porque ellos no lo pensaron? Por que no tuvieron necesidad de ello.

- Ya oistes lo que dijeron, que limpiáramos los ciudadanos y que si queríamos sal que fuésemos a buscarla.

- Y ahora te voy a decir porque esto que he pensado, sería imposible aquí, en Madrid. Porque se han eliminado el personal de parques y jardines, los barrenderos, un parque automovilístico con maquinaria para obras y catástrofes de éste tipo y todo. Solo necesitaron las palas para hacerse la foto.

- Ayer, salí con un amiguete, a dar una vuelta andando, por la mañana, y en unos 6 kilometros de recorrido, no vimos a nadie retirando el hielo, ni ramas, ni nada de nada.

- ¡Bueno! Ángel, me voy, enfadado como casi siempre, pero al menos me he desahogado.

- Pues para la próxima ya sabes, lo mejor para no ahogarse es aprender a nadar. ¡Hasta luego chaval!

- Serás "cachondo". ¡Hasta luego!.

LMG

Plantas para la salud

Própolis

Própolis el gran secreto de las abejas.

Descripción
La utilización de está sustancia resinosa es como antiséptico y se remonta a 2.300 años atrás.
Cuando el néctar y el polen son todavía poco abundantes, las abejas recolectan está resina de las cortezas de los árboles para endurecer las paredes interiores de la colmena.
De está forma, reparan la brechas y sobre todo protegen su casa de intrusos peligrosos y de gérmenes (bacterias, hongos).
Los antiguos egipcios lo utilizaban en el proceso de momificación para evitar la descomposición de los cadáveres.
Es un producto costoso y difícil de recolectar el própolis está presente en pequeñas cantidades en la miel.
Contiene flavonoides un compuesto objeto de varias publicaciones principalmente por su actividad antioxidante.
Asociaciones resfriados
Própolis más echinacea más acerola.

Pasiflora

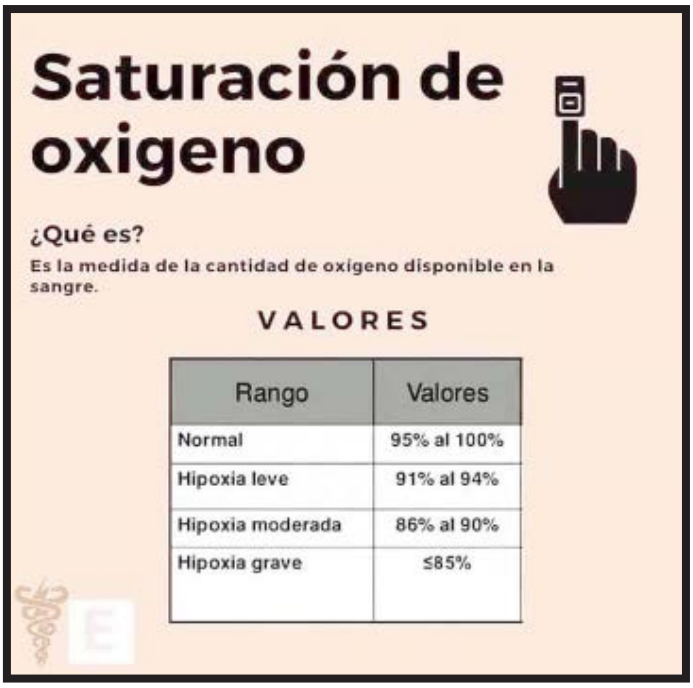
Facilita el sueño estrés mental.

Descripción

La pasiflora también conocida como grenadilla por el parecido de su fruto con la granada, es una gran liana tapadera originaria de mexico, utilizada por los aztecas por sus propiedades sedantes.
Fueron los jesuitas españoles quienes la introdujeron en Europa con el nombre de flor de la pasión.
Actualmente se cultiva en los jardines por su gran belleza.
Un sueño reparador.
La parte aérea de la pasiflora posee flavonoides y alcaloides que son los responsables de su efecto en los trastornos del sueño, restaurando progresivamente de un sueño reparador y de calidad, en aquellas personas que padecen insomnio.
Se recomienda para aliviar los síntomas moderados de estrés mental , y para ayudar a dormir.
La pasiflora es también eficaz en el tratamiento de los espasmos nerviosos, al no producir habituación, ni dependencia, constituye una interesante alternativa en el tratamiento de la ansiedad y el nerviosismo.

Asociaciones:
Deshabituación de hipnóticos o antisoliticos
Pasiflora más espino albar.

Pesadillas:
Pasiflora más pavolina.



Ferrocarril actual en Teruel

En otro número hablamos de las numerosas líneas de ferrocarril que recorrieron, o fueron proyectadas en la provincia, otros tiempos, actualmente solo 2 la recorren o quedan en acción, menos de la mitad de las que fueron.

El futuro de las líneas está en entredicho, sobretodo de la línea que cruza de norte a sur la provincia, desde Villahermosa del Campo, hasta Albentosa. Verdadero eje vertebrador provincial, la importancia para el futuro industrial de la provincia debería ser prioritaria.

Su situación es mala por la despoblación y para la despoblación.

Pescadilla que se muerde el rabo. Vamos a enumerar las deficiencias:

1-Falta de inversiones de mantenimiento: Hacen que la línea sea cada vez más lenta por el empeoramiento de la estabilidad en la plataforma.

Perjudica seriamente al tráfico de viajeros, que pierden tiempo frente al autobús en la relación más rentable de la zona: Zaragoza-Valencia.

2-Falta de inversiones en los puertos: Hacen que la línea sea poco atractiva para el tráfico de mercancías, que sufre dificultades técnicas graves, cuando la inclinación supera el 1,5%.

Desde el punto de vista económico es la más grave, ya que no hace rentable la vía, y corre peligro de cierre, por tanto también afectaría a los pasajeros.

La inclinación es tan importante que de los 27 trenes semanales de mercancías que van de levante al norte de España, solo 4 pasan por esta línea, los otros 23 prefieren ir por Tarragona, haciendo un rodeo de más de 200 Km.

3-No electrificación. Es quizá el problema menos grave, ya que las locomotoras diesel para mercancías son muy potentes. Pero a la larga el precio de energía por kilómetro resulta más caro.

Las soluciones a estos problemas graves, que avocan a la línea a una desaparición por falta de rendimiento económico, pasan por la puesta en acción de las mercancías, no porque resulte beneficioso en si para la provincia, pues el paso de convoyes no mejora nada, pero hacen que la línea sea beneficiosa, y por tanto también las inversiones en ella.

Si las inversiones mejoran la vía, también mejoran los tiempos para los trenes de pasajeros, que al recaudar más viajeros de las relaciones Norte (Zaragoza, Navarra, Euskadi) a Levante (Valencia, Murcia), o viceversa, hace rentable la explotación de viajeros y quizá la mejora de frecuencias.

Luego que los trenes paren o no en los pueblos turolenses, es otro problema. Pero la sensación de vivir siempre bajo la espada de Damocles desaparecería.

Por tanto la solución parece sencilla, pero a la vez complicada. Pasaría más o menos por las siguientes acciones:

1-Nuevos trazados para los puertos de Ragudo y Escandón, que aumenten el kilometraje pero dejen rampas de 1, 5%, actualmente pasan de 2% en estos tramos.

Con estas inversiones, que serian las más caras, el tráfico de mercancías pasaría de 4 a 27 trenes semanales, quizá más por la mejora de las distancias frente a Tarragona. Y la vía volvería a ser rentable.

2-Mejora de la plataforma entre Teruel y Sagunto. Al estilo de lo que se ha hecho entre Teruel y Zaragoza.

Mejoraría la velocidad y la estabilidad de todos los trenes. Ganaría en competitividad el tren frente al autobús, en pasajeros.

3-Electrificación. Abarataría el transporte de mercancías y daría más velocidad a los trenes de pasajeros.

Son 3 inversiones progresivas, no tan agresivas y caras, como hacer un tren de alta velocidad de golpe, con túneles de 30 Km., más caros de por si, que todas las demás actuaciones juntas.

La otra línea que recorre la provincia, por la zona del Bajo Aragón, es la Zaragoza-Barcelona, de ancho ibérico, vía única y electrificada.

Esta línea ha perdido muchos trenes de pasajeros, todos los de Larga Distancia.

Pasaron a la línea de AVE. Pero mantiene el tráfico de mercancías, lo que la hace rentable.

El tráfico de viajeros se reduce a los Regionales que comunican Zaragoza con Barcelona por Caspe. Pero es un buen servicio velocidad-precio.

Silvia M. Minellono

Nacida en Cacharí partido de Azul provincia de Buenos Aires.
El 3 de enero de 1966.
Docente profesora en Red Mental, profesora de guitarra. Instructora de Aeróbica. Martillera Pública.
Paciente oncológica desde hace 7 años.
Hecho fundamental en mi vida porque me llenó de fuerzas.
Casada en segundas nupcias con Oscar Rodríguez hace 10 años.
Tengo 2 hijos Sara y Ariel y un nieto que es mi locura.
Actualmente me autojubilé para empezar a saborear la vida.

Etérea

No hay nada mas bello
Que una flor sencilla
Bañada de rocío
En la mañana...

Su esencia etérea
Su vestir amarillo
Hermosa

Esplendida....
Y a la vez...
A la vez tan efímera..
Como lo es la vida
Que en un abrir
Y cerrar de ojos
Se termina.....

Silvia Minellono
Derechos reservados

Tantas veces... hasta esa vez

Tantas veces morí de dolor
lloré mil lagrimas heladas
me retorcí de desesperación!
mastiqué ira, bronca y nostalgias
me hinqué llena de desolación.

Tantas…..Tantas
Tantas veces quise
simplemente
desaparecer
dejar de ser
esfumarme…
no ver.

Tantas….tantas
Tantas veces mis entrañas
se encogieron
y borbotones de furia contenida
naufragaron en la nada

Tantas… ¡Dios!...Tantas…
Tantas veces me sentí sola
desvalorizada
presa de la violencia
desalmada
adherida a la cólera
y al trato hostil
y yo aguanté….
me callé…

Pero cuando menos
te lo esperabas
cerré mis puños
¡Y me levanté!

Me desangré por dentro
Hasta que pude entender
que a una mujer
se la valora por lo que es.

Y me puse de pie
solo una vez
pero fue para siempre
esa única vez.

Silvia Minellono
Derechos reservados

Adoración americana

Cuando en América
Adorábamos el gran sol,
Cada uno tenía
Su mismo y radiante
Poder.
Aplastábamos y cocinábamos
La corteza de los jonetes,
Para hacer el papal amate
Y escribir nuestra
Propia historia.
Vivíamos tranquilos
Esperando a nadie.

Luego,
Llegaron los navegantes
-con armas duras y puntiagudas-,
Deseando tener todo
De lo que es ajeno.
También se llevaron
La adoración.

Fueron días largos, oscuros
Y difíciles...

Nuestros muertos
Se perdieron en el tiempo.
Por cada masacre de los hermanos
Nos entregaban un consuelo;
Un consuelo que produjo
mucho llanto.
Desde entonces,
América no ha cesado de llorar.

La luchas más fraticida
Ocurrió por el rapto
Del gran Sol
En la noche oscura;
Nos cambiaron su luz
Por la luz de Jesucristo;
Decían:
Él trae la paz y el amor.
Para conocerlo,
Tuvimos que quemar
El Libro de los años y
El Libro de los cantos divinos.
Nos adelantaron el tiempo,
Nos prohibieron escribir
Con tinta roja.

En aquel obligado intercambio
Trajeron el Poema
Y se llevaron las Palabras Mayores.

Fue vencido nuestro saber
Sin el consentimiento
De la Madre.

¡Qué gratitud tan grande
La llegada del Dios-Hijo!
¿Que será ahora del gran Sol
Y de las viejas palabras?

Se fue el olor fresco
De las finas hierbas
Que quemábamos en la mañana.
En los días de la Gran Fiesta
Los aromas subían
por la montaña.

Conocimos el olor del incienso
-sagrado aceite sublime-,
Salido de la bolsa del sacerdote
El nuevo gran adorador;
Hombre mayor que los teopixque,
Mucho mayor que los Shamas.

¡Trae a esta tierra la mirra!
Trae la mirra a esta tierra,
Te suplicamos Señor.

¡Oh, América desnuda!
Con el sageado oro
Compraste todo el incienso.

¡Museo de los consuelos!
Sufriste en tu juventud
La ablación de tu memoria,
Dejando tus despojos
En aquel olivido nuevo.

¡Oh, America amada!
No dejes ver tus dignas lágrimas,
No invoques tus opresores,
Que sabes, estan muertos.

¡Congratulate!
Con el verde frescor
De tu riqueza infinita
¡Deléitate!
En la poesía
De tu bello destino,
Y ríe;
Que el mañana es bueno.

Respiro

Veo
La cobija de felpa
Rojita
Que sube al ritmo
Que baja,
Guardando del frío
Tus entrelazadas manos
Mientras duermes.
Ese respiro...

Ese respiro
Que apenas se escucha;
Ese respiro tranquilo,
Es la misma vida.
Te miro,
Nuevamente
La cobija de felpa
Rojita
Asciende y desciende.

Tu respiro,
Tus manos,
Tus pies descansados;
Sentirte a mi lado,
Sentir que respiras...
Inextricables e infinitos
Cordones de plata,
No se pueden coger,
No se pueden cortar;
Siempre brillan y se tranzan,
Siempre danzan.
Tus ojos dormidos,
La almohada blanca
Que te acoge,
El respetuoso viento fresco
Que apenas roza la ventana.

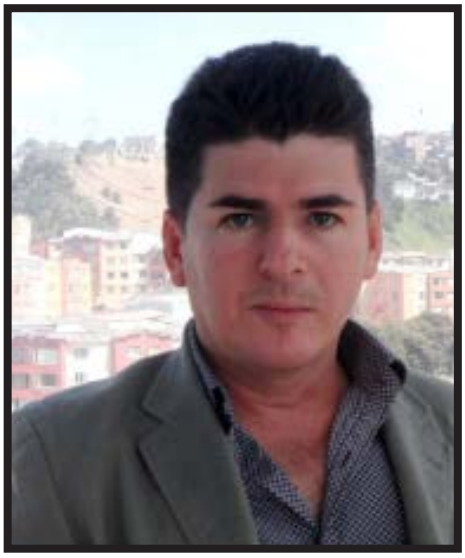
Finalmente,
Descubres de los pies
Tus dedos
-tal vez tengas frío-,
Acudo y te cubro
Con la cobija de felpa
Rojita;
Respiras...

Descansa tu cuerpo,
Descansa mi vida,
Sentir que descansas,
Sentir que respiras,
Es tocar con los ojos
La tierna silueta
De la paz de la vida.

Alexánder Granada Restrepo

Alexander Granada Restrepo.
Filósofo, escritor, columnista y administrador financiero.
Nacido en Viterbo Caldas Colombia, actualmente reside en la ciudad de Pereira.

Su trabajo literario se puede clasificar así:
-Las caravanas de Matusalem (novela)
-Poesía teórica(poesía)
-Amor de performance(relatos)
-Naturaleza metafísica de la realidad(ensayo)



DUENDES
Editorial
editorialduendes@gmail.com -tel.619577602-
C/Mayor n2 44156 Jorcas (TERUEL)

Alexánder Granada Restrepo
lascaravanasdematusalem@hotmail.com

Los corales

Los corales marinos son animales coloniales, salvo excepciones, pertenecientes al filo Cnidaria, clase Anthozoa.

Las colonias están formadas por hasta miles de individuos zooides y pueden alcanzar grandes dimensiones.

Aunque los corales pueden atrapar plancton y pequeños peces con las células urticantes en sus tentáculos, la mayoría de los corales obtienen la mayor parte de sus nutrientes de las algas unicelulares fotosintéticas denominadas zooxantela, que viven dentro del tejido del coral.

Estos corales requieren de luz solar y crecen en agua clara y poco profunda, normalmente a profundidades menores de 60 metros.

Los corales pueden ser los principales contribuyentes a la estructura física de los arrecifes de coral que se formaron en aguas tropicales y subtropicales, como la enorme Gran Barrera de Coral en Australia y el arrecife Mesoamericano en el mar Caribe.

Otros corales, que no tienen una relación simbiótica con algas, pueden vivir en aguas mucho más profundas y en temperaturas mucha más bajas, como las especies del género Lophelia que pueden sobrevivir hasta una profundidad de 3000 metros.

El término "coral" no tiene ningún significado taxonómico y es poco preciso; suele usarse para designar a los antozoos en general, tanto a los que generan un esqueleto calcáreo duro, especialmente los que construyen colonias ramificadas, como las acroporas; pero también es común denominar coral a especies con colonias compactas ("coral cerebro" como Lobophyllia) e incluso con esqueleto córneo y flexible, como las gorgonias.

Asimismo, se llaman corales blandos a las especies del orden Alcyonacea, que no generan esqueleto y utilizan el calcio en forma de espículas repartidas por su tejido carnoso, para proporcionarles mayor rigidez y consistencia.

Tanto en el mundo del buceo como en acuariofilia, los corales se dividen en blandos y duros, según tengan esqueleto o no.

Y los duros, a su vez, se subdividen en duros de pólipo corto y duros de pólipo largo, small polyp stony (SPS) y large polyp stony (LPS), en inglés.

Esta clasificación se refiere al tamaño del pólipo del género, que en los SPS como Montipora, suele ser de 1 o 2 mm3 y en los LPS, como Heliofungia actiniformis de hasta 20 cm.

Pero esta división es poco científica y genera no pocas excepciones bajo un análisis riguroso de las diversas especies.

La comunidad científica se refiere a micropólipos cuando los pólipos coralinos tienen entre 1 y 2 mm de diámetro, y alude a macropólipos para aquellos pólipos entre 10 y 40 mm de diámetro.

No obstante, la gran mayoría de los corales de todos los arrecifes del mundo tienen pólipos con un diámetro entre 2 y 10 mm, justo entre esas categorías.

Los corales se dividen en dos subclases en función del número de tentáculos o líneas de simetría: Hexacorallia y Octocorallia, y una serie de órdenes en función de sus exoesqueletos, tipo de nematocisto y análisis genético mitocondrial. La tipificación común de los corales cruza los límites del suborden/clase.

Corales hermatípicos.

Los corales hermatípicos, son corales pétreos que construyen arrecifes.

Secretan carbonato de calcio para formar un esqueleto duro.

Obtienen una parte de sus requerimientos energéticos de zooxantelas, microalgas fotosintéticas simbióticas.

Los que tienen seis o menos, o múltiplos de seis, ejes de simetría en su estructura corporal son denominados hexacorales, subclase Hexacorallia.

Este grupo incluye a los corales principales protagonistas de la construcción de arrecifes, los pertenecientes al orden Scleractinia o escleractinios.

Los otros géneros de corales hermatípicos pertenecen a la subclase Octocorallia, como Heliopora y Tubipora, y Millepora, que pertenece a la clase Hydrozoa.

Los factores ecológicos necesarios para el crecimiento de los corales hermatípicos, son entre otros:

Aguas relativamente someras (desde la superficie hasta varias decenas de metros).

Temperaturas cálidas (entre 20°C y 30°C).

Salinidades normales (entre 27‹ y 40‹).

Fuerte penetración de la luz.

Intercambio con las aguas oceánicas abiertas en zonas agitadas de alta energía, lo que hace que se trate de aguas claras, sin sedimento en suspensión y con cierto contenido en nutrientes.

Sustrato firme para su anclaje.

Sólo en el Caribe, existen por lo menos 50 especies de coral pétreo, cada una con una estructura dura única.

Algunos tipos conocidos son:

Corales cerebro, que pueden crecer hasta 1,8 metros de ancho.

Acropora, que crecen rápidamente y pueden tener un tamaño grande; son importantes constructores de arrecifes.

Especies como Acropora cervicornis tienen grandes ramas, algo semejantes a cuernos de ciervos, y habitan en zonas con un oleaje fuerte.

Dendrogyra, que forman columnas que pueden llegar a tener una altura de 3 metros.Leptopsammia, que aparece en casi todas las partes del mar Caribe.

Corales ahermatípicos.

Los corales ahermatípicos no construyen arrecifes, porque no generan un esqueleto. Tienen ocho tentáculos y se conocen también como octocorales, subclase Octocorallia.

Incluyen los corales del orden Alcyonacea, así como algunas especies en el orden Anthipatharia (coral negro, géneros Cirripathes y Antipathes). Corales ahermatípicos, como los gorgonáceos y Sessiliflorae, son también conocidos como corales blandos.

A diferencia de los corales pétreos, son flexibles, ondulando en las corrientes de agua, y a menudo están perforados, con una apariencia de encaje.

Sus esqueletos son proteínicos en lugar de calcáreos.

Los llamados corales blandos y corales cuero o piel, en su mayoría de aspecto carnoso, tienen en sus tejidos unos cristales microscópicos de calcita llamados espículas, cuya función es dar consistencia al tejido del animal, en ausencia de esqueleto propiamente dicho.

La forma y distribución de las espículas son las principales características utilizadas en la identificación de géneros y especies de octocorales.

Los corales blandos son un poco menos abundantes (en el Caribe ocurren 20 especies, frente a las 197 de corales duros) que los corales pétreos.

Corales porosos

Los corales pueden ser porosos o no-porosos. Los primeros tienen esqueletos porosos que permiten que sus pólipos se conecten entre sí a través del esqueleto. Corales duros no-porosos tienen esqueletos sólidos, macizos.

Caracteríticas

El animal conocido como coral, el pólipo, mide desde apenas unos milímetros a algunos centímetros de diámetro.

Los del orden Scleractinia tienen la capacidad de fijar sobre sus tejidos el carbonato cálcico disuelto en el mar y así formar las estructuras rígidas características.

La estructura calcárea del coral es blanca, los diferentes colores que presentan se deben, tanto a los diferentes pigmentos de sus tejidos, como en otros filos animales, como a unas microalgas que viven en simbiosis con la mayoría de los pólipos coralinos (tan sólo algunos géneros de corales como Tubastraea, Dendronephthya o parte de las gorgonias no son fotosintéticos) y que reciben el nombre de zooxantelas.

Las algas realizan la fotosíntesis produciendo oxígeno y azúcares, que son aprovechados por los pólipos, y se alimentan de los catabolitos del coral (especialmente fósforo y nitrógeno) Esto, en el caso de los corales fotosintéticos, les proporciona del 70 al 95% de sus necesidades alimenticias.

El resto lo obtienen atrapando plancton.

Por esta razón el coral necesita aguas transparentes para desarrollarse, para que las zooxantelas realicen así la fotosíntesis.

Los corales no fotosintéticos son animales omnívoros, y se alimentan tanto de zooplancton como de fitoplanctono materia orgánica disuelta en el agua.

Anatomía

En el siglo IX, el erudito musulmán Al-Biruni clasificó esponjas y corales como animales, argumentando que responden al tacto.

Sin embargo, por lo general se creía que los corales eran plantas, hasta que, en el siglo XVIII, William Herschel utilizó un microscopio para determinar que los corales tenían las membranas celulares delgadas características de un animal.

Forma colonial

Los pólipos se interconectan mediante un sistema complejo y bien desarrollado de canales gastrovasculares, que se utilizan para repartir de manera significativa los nutrientes y simbiontes.

En los corales blandos, estos canales varían en tamaño de 50–500 micrómetros (0.0050–0.050 cm) de diámetro, y permiten el transporte de metabolitos y componentes celulares.

Pólipo

Aunque una colonia de coral puede dar la impresión visual de un solo organismo, es en realidad un conjunto que se compone de muchos organismos multicelulares individuales, bien que genéticamente idénticos, conocidos como pólipos.

Los pólipos tienen por lo general unos pocos milímetros de diámetro, y se componen de una capa externa de epitelio y tejido interno gelatinoso conocido como mesoglea.

Son radialmente simétricos, con tentáculos que rodean una boca central, la única apertura hacia el estómago o celenteron, a través de la cual se ingieren los alimentos y se expulsan los residuos.

Exoesqueleto

El estómago se cierra en la base del pólipo, donde el epitelio produce un exoesqueleto llamado placa basal o calículo (L. pequeña taza).

El calículo está formado por un un anillo calcáreo engrosado (engrosamiento anular) con seis, o múltiplos de seis, crestas radiales de apoyo. Estas estructuras crecen verticalmente y se proyectan dentro de la base del pólipo.

Cuando un pólipo está físicamente estresado, sus tentáculos se contraen en el cáliz de modo que prácticamente ninguna parte se expone por encima de la plataforma del esqueleto.

Esto protege al organismo de los depredadores y los elementos.

El pólipo crece, por extensión de cálices verticales que de vez en cuando septan para formar una nueva placa basal superior.

Tras muchas generaciones, estas extensiones constituyen las grandes estructuras calcáreas de los corales y finalmente los arrecifes coralinos.

La formación del exoesqueleto calcáreo involucra la deposición del mineral aragonito por los pólipos en base a calcio e iones de carbonato que adquieren a partir de agua de mar.

La velocidad de deposición, que varia enormemente dependiendo de las especies y las condiciones ambientales, puede llegar a ser 10 g/m² de pólipo/día. Esto depende también de la luz, con la producción nocturna siendo 90% menor que la de mediodía.

El exoesqueleto individual de cada pólipo se denomina coralito.

Tentáculos

Los nematocistos en las puntas de los tentáculos son células urticantes que llevan veneno, que se liberan rápidamente en respuesta al contacto con otro organismo.

Los tentáculos también tienen una franja de contracción de epitelio llamado faringe. Las medusas y anémonas de mar también tienen nematocistos.

Alimentación

Los pólipos se alimentan de una variedad de pequeños organismos, desde plancton demersal microscópico hasta pequeños peces. Los tentáculos del pólipo inmovilizan o matan a sus presas con sus nematocistos (también conocido como "cnidocito").

Luego se contraen para dirigir la presa al estómago.

Una vez digerida la presa, el estómago se vuelve a abrir, lo que permite la expulsión de desechos y el comienzo del siguiente ciclo de caza.

Los pólipos también recogen moléculas orgánicas y moléculas orgánicas disueltas.

Zooxantelas simbiontes

Muchos corales, así como otros grupos de cnidarios tales como Aiptasia (un género de anémonas de mar), forman una relación simbiótica con una clase de algas, zooxantelas, del género Symbiodinium, un dinoflagelado.

Aiptasia, una plaga conocida entre los aficionados de acuarios de coral, sirven como un valioso organismo modelo en el estudio de la simbiosis cnidarios-algas.

Típicamente, cada pólipo alberga una especie de alga. A través de la fotosíntesis, estos proporcionan energía al coral, y ayudan en la calcificación. Hasta un 30% del tejido de un pólipo puede ser material vegetal.

Reproducción.

En cuanto a la reproducción, existen especies de reproducción sexual y reproducción asexual, y en muchas especies donde se dan ambas formas.

Las células sexuales son expulsadas al mar todas a la vez, siguiendo señales como las fases lunares o las mareas.

La fecundación suele ser externa, no obstante, algunas especies mantienen el óvulo en su interior (cavidad gastrovascular) y es allí donde son fecundados; y las puestas son tan numerosas que llegan a teñir las aguas.

Muchos huevos son devorados por los peces y otras especies marinas, pero son tantos que, aunque el porcentaje de supervivencia oscila entre el 18 y el 25 %, según estudios de biología marina, los supervivientes garantizan la continuidad de las especies.

Los huevos una vez en el exterior, permanecen a la deriva arrastrados por las corrientes varios días, más tarde se forma una larva plánula que, tras deambular por la columna de agua marina, se adhiere al sustrato o rocas y comienza su metamorfósis hasta convertirse en pólipo y nuevo coral.

Difusión

Alrededor del 75% de todos los corales her-

matípicos desovan por difusión, liberando gametos de huevos y esperma en el agua para propagar su descendencia.

Los gametos se fusionan durante la fecundación para formar una larva microscópica, denominada plánula, típicamente de color rosada y de forma elíptica.

Una colonia de coral produce miles de larvas por año para superar los obstáculos que dificultan la formación de una nueva colonia.

El desove sincrónico es muy típico en los arrecifes de coral, y a menudo, incluso cuando varias especies están presentes, todos los corales desovan en la misma noche.

Esta sincronía es esencial para permitir que los gametos masculinos y femeninos pueden encontrarse.

Los corales confían en señales ambientales, que varían de especie a especie, para determinar el momento apropiado para difundir los gametos.

Estas señales incluyen cambios de temperatura, ciclo lunar, duración del día, y posiblemente señales químicas.

El desove sincrónico puede formar híbridos y es posiblemente involucrado en la especiación del coral.

La señal inmediata par el desove es a menudo la puesta del sol.

El evento puede ser visualmente espectacular, cuando millones de gametos se concentran en determinadas zonas de los arrecifes.

Incubación

Especies incubadoras a menudo son ahermatípicas (no son constructoras de arrecife) y habitan zonas con mucho oleaje o fuertes corrientes de agua.

Las especies incubadoras solo liberan esperma sin flotabilidad, que hunden a los portadores de huevos que esperan con los huevos no fertilizados durante semanas. Sin embargo, es también posible que ocurra desove sincrónico con estas especies.

Después de la fecundación, los corales liberan plánulas, listas para instalarse en un sustrato adecuado.

Plánulas

Las plánulas exhiben fototaxia positiva, nadando hacia la luz para alcanzar las aguas superficiales donde derivan y crecen antes de descender en busca de una superficie dura para establecerse y comenzar una nueva colonia.

También exhiben sonotaxia positiva, moviéndose hacia los sonidos que emanan del arrecife, alejándose de aguas abiertas.

Muchas etapas de este proceso se ven afectadas por altas tasas de fracaso, y aunque miles de gametos son liberados por la colonia, son pocos los que logran formar una nueva colonia.

El periodo del desove al asentamiento en un nuevo substrato dura por lo general de dos a tres días, aunque puede tardar hasta dos meses.

La larva se convierte en un pólipo y finalmente se convierte en una colonia de coral por medio de gemación y crecimiento asexual.

Reproducción asexual

Dentro de una colonia de coral, los pólipos genéticamente idénticos se reproducen asexualmente, ya sea a través de gemación (ciernes) o por división longitudinal o transversal; ambas se muestran en la foto de Orbicella annularis.

Gemación

"Gemación" consiste en separar un pólipo menor de un adulto. A medida que crece el nuevo pólipo, se forman las partes del cuerpo.

La distancia entre el nuevo pólipo y el adulto crece, y con ella, el coenosarco (el cuerpo común de la colonia; véase anatomía de un pólipo).

La gemación puede ser:

-Intratentacular— desde sus discos orales, produciendo pólipos del mismo tamaño dentro del anillo de tentáculos.

-Extratentacular— a partir de su base, produciendo un pólipo menor.

"División" forma dos pólipos, tan grandes como el original.

"División longitudinal" comienza cuando un pólipo se ensancha y luego divide su celenteron, análogo a la división longitudinal de un tronco.

La boca también se divide y forma nuevos tentáculos.

Luego los dos "nuevos" pólipos generan las demás partes corporales y el exoesqueleto.

"División transversal" se produce cuando los pólipos y el exoesqueleto se dividen transversalmente en dos partes.

Esto significa que una parte tiene el disco basal (la parte inferior) y la otra tiene el disco oral (parte superior), semejante a cortar el extremo de un tronco.

Los nuevos pólipos tienen que generar las piezas que faltan individualmente.

La reproducción asexual tiene varios beneficios para estos organismos coloniales sésiles:

La clonación permite altas tasas de reproducción y una rápida explotación del hábitat.

El crecimiento modular permite el aumento de la biomasa sin una disminución correspondiente en la relación superficie-volumen.

El crecimiento modular retrasa la senescencia, al permitir que el clon puede sobrevivir la pérdida de uno o más módulos.

Los nuevos módulos pueden sustituir los

módulos muertos, reduciendo la mortalidad de los clones y preservando el territorio ocupado por la colonia.

La difusión de clones a lugares distantes reduce la mortalidad entre clones causada por amenazas localizadas.

División de colonia

Colonias enteras pueden reproducirse asexualmente, formando dos colonias con el mismo genotipo.

"Fisión" ocurre en algunos corales, en particular dentro de la familia Fungiidae, en la cual la colonia se divide en dos o más colonias durante las primeras etapas de desarrollo.

"Abandono" se produce cuando un pólipo único abandona la colonia y se asienta sobre un sustrato diferente para crear una nueva colonia.

"Fragmentación" involucra a pólipos individuales desglosados de la colonia durante tormentas u otros disturbios.

Los pólipos separados pueden iniciar nuevas colonias.

Arrecifes de coral

Los pólipos de coral mueren con el tiempo, pero las estructuras calcáreas se mantienen y pueden ser colonizadas por otros pólipos de coral, que seguirán creando estructuras cálcicas generación tras generación.

A lo largo de miles o de millones de años se forman grandes estructuras calcáreas conocidas como arrecifes de coral.

En ocasiones los arrecifes son tan grandes que pueden llegar a emerger de la superficie.

Así, cuando el coral crece alrededor de una isla volcánica que posteriormente se hunde, se crea una estructura coralina en forma de anillo con una laguna central que recibe el nombre de atolón.

El arrecife de mayor longitud es la Gran Barrera de Arrecifes, en la costa de Queensland en Australia, tiene más de 2.000 km², y es una de las construcciones naturales más grandes del mundo.

La región del mundo con más especies de corales y más biodiversidad en sus arrecifes coralinos es el Triángulo de coral, en el sureste asiático, que incluye más de 500 especies de corales (el 76% de las especies coralinas conocidas) y al menos 2.228 especies de peces.

Los arrecifes coralinos forman el hogar de muchos organismos marinos que allí encuentran alimento y protección contra los depredadores.

El segundo arrecife coralino más grande del mundo, el Arrecife Mesoamericano (a lo largo de la costa de México, Belice, Guatemala y Honduras), se encuentra en el mar Caribe, y se extiende por más de 700 km desde la península de Yucatán hasta las Islas de la Bahía en la costa norte de Honduras.

Aún cuando mide un tercio de lo que mide la Gran Barrera Arrecifal de Australia, el Arrecife del Caribe Mesoamericano alberga una gran diversidad de organismos, incluidos 60 tipos de corales y más de 500 especies de peces.

El ecosistema también es el sitio de dos grandes iniciativas internacionales de conservación, una ya bien establecida y otra apenas en sus inicios.

En 1998, el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF, por sus siglas en inglés) identificó al arrecife del Caribe mesoamericano como un ecosistema prioritario y una eco-región de importancia global, por lo que comenzó un esfuerzo de conservación del arrecife a largo plazo.

Historia evolutiva

Aunque los corales aparecieron por primera vez durante el Cámbrico, hace 542 millones de años, los fósiles correspondientes son extremadamente raros hasta el período Ordovícico, 100 millones de años más tarde, cuando se generalizó la distribución de los corales rugosos y tabulados.

El registro fósil de los corales tabulados se halla en piedra caliza y lutita calcáreas (en inglés: shale) del Ordovícico y Silúrico y con frecuencia forman cojines bajos o ramificaciones junto a los corales rugosos.

Su número comenzó a declinar a mediados del Silúrico, y se extinguieron a finales del Pérmico, hace 250 millones de años.

Los esqueletos de los corales tabulados se componen de una forma de carbonato de calcio conocido como calcita.

Los corales rugosos llegaron a ser dominantes a mediados del Silúrico, y se extinguieron a principios del Triásico.

Los corales rugosos vivieron solitarios y en colonias, y sus exoesqueletos se componían también de calcita.

Los corales escleractinios llenaron el vació dejado por las especies de corales rugosos y tabulados extintas.

Sus fósiles pueden encontrarse en pequeñas cantidades en las rocas del período Triásico, y llegaron a ser comunes desde el Jurásico.

Los esqueletos de los escleractinios se componen de un tipo de carbonato de calcio conocido como aragonita.

A pesar de que son geológicamente más jóvenes que los corales tabulados y rugosos, su registro fósil es menos completo debido a su esqueleto de aragonita, cuya conservación es más difícil.

Los corales eran muy abundantes en ciertas épocas del pasado geológico.

Al igual que los corales modernos, estos antepasados coralinos construyeron arrecifes, algunos de los cuales terminaron como grandes es-

tructuras en rocas sedimentarias.

Los fósiles de otros habitantes arrecifales, como algas, esponjas, y los restos de muchos equinodermos, braquiópodos, bivalvos, gasterópodos, y trilobites, aparecen junto con los fósiles de coral.

La distribución de los fósiles de coral no está limitada a los restos de arrecifes, ya que se pueden encontrar muchos fósiles solitarios en otros lugares, tales como Cyclocyathus que ocurre en la formación de arcilla de Gault en Inglaterra.

Estado de conservación

Los arrecifes de coral están en descenso en el mundo entero.

Las principales amenazas localizadas para los ecosistemas coralinos son la extracción de coral, la escorrentía agrícola y urbana, la contaminación de orgánicos e inorgánicos, la sobrepesca, la pesca con explosivos, las enfermedades coralinas y la excavación de canales de acceso a islas y bahías.

Las amenazas más amplias incluyen el aumento de la temperatura del mar, la subida del nivel del mar, y el cambio del pH debido a la acidificación de los océanos, todos asociados con las emisiones de gases de efecto invernadero.

En 1998, el 16% del total de arrecifes de coral murieron como consecuencia del aumento de la temperatura del mar.

Cambios de temperatura del agua de más de 1-2 grados Celsius o cambios de salinidad, pueden diezmar los corales.

Bajo tales presiones ambientales, los corales expulsan sus zooxantelas; sin ellos los tejidos del coral revelan el blanco de sus esqueletos, un evento conocido como blanqueo de coral.

Estimaciones globales indican que aproximadamente el 10% del total de los arrecifes de coral está muerto.

Alrededor del 60% de los arrecifes coralinos está en riesgo como resultado de arrecifes coralinos puede llegar al 50% en el año 2030.

En respuesta, la mayoría de las establecieron actividades humanas.

Se estima que la destrucción de los leyes ambientales en un intento de proteger este importante ecosistema marino.

Entre el 40% y el 70% de las algas comunes, transfieren metabolitos lípidosolubles y causan decoloración y muerte entre los corales, particularmente cuando se da una sobrepoblación de algas.

Las algas proliferan cuando tienen suficientes nutrientes como resultado de contaminación orgánica, y si la sobrepesca dramáticamente reduce el pastoreo por herbívoros, como el pez loro.

Protección

Los arrecifes de coral pueden ser protegidos de daños antropogénicos si son declarados zonas protegidas, por ejemplo área marina protegida, reserva de la biosfera, parque marino, monumento nacional, patrimonio de la humanidad, gestión de la pesca y protección de hábitat.

Muchos gobiernos ahora prohíben la extracción de coral de los arrecifes e informan a los residentes de la costa sobre su protección y su ecología.

Aunque medidas locales, como la protección y restauración del hábitat de herbívoros marinos, puede reducir los daños locales, las amenazas globales y más a largo plazo, como la acidificación, el cambio de temperatura y el aumento del nivel del mar, siguen siendo un desafío.

Algunas especies de coral

-Coral acrópora,
-Coral negro,
-Coral rojo,
-Coral blanco,
-Coral cerebro,
-Coral hongo,
-Coral de venus,
-Coral de fuego,
-Coral cuero con pólipos retraidos,
Todos ellos entre otros muchos.

La menopausia del hombre

Es cierto que… Los hombres también sufren la menopausia?

En el hombre no existe un programa biológico que limite su capacidad reproductora como sucede en las mujeres. Ellos pueden permanecer fértiles incluso a edades muy avanzadas y no es extraño con padres sexagenarios.

Sin embargo los médicos han observado que a partir de los 50 años las facultades de al menos un tercio de los hombres empiezan a mermar.

Estos tienden a fatigarse, a ganar peso, duermen mal y pierden parte de su libido.

Curiosamente, estos síntomas se parecen a los que sufren las mujeres menopausicas.

Es más, la causa parece ser la misma la disminución de las hormonas que rigen la sexualidad…

En el hombre no existe un programa biológico que limite su capacidad reproductora como sucede en las mujeres.

Ellos pueden permanecer fértiles incluso a edades muy avanzadas y no es extraño con padres sexagenarios. Sin embargo los médicos han observado que a partir de los 50 años las facultades de al menos un tercio de los hombres empiezan a mermar.

Estos tienden a fatigarse, a ganar peso, duermen mal y pierden parte de su libido.

Curiosamente, estos síntomas se parecen a los que sufren las mujeres menopausicas.

Es más, la causa parece ser la misma la disminución de las hormonas que rigen la sexualidad…

Invierno

Estación de invierno
termina un ciclo
de todo un año
terminó y ocaso.

Días muy cortos
fríos y oscuros
noches largas
oscuras y frías
temperaturas gélidas
de nieve y lluvia.

En Diciembre comienzas
con el solsticio de invierno,
el día mas corto
de todo el año,
menos horas de sol
hay en el señalado día.

En Marzo terminas
das paso a la primavera
donde las plantas resucitan
con las nuevas temperaturas
saliendo de su letargo
a la vida volviendo.

Estación de eventos
variados acontecimientos
que suceden en el periodo
alegría y diversión
en los distintos eventos
todos los años festejados.

Con las Navidades empiezas
fiesta muy religiosa
para despedir y comenzar
un año terminar
y otro comenzar
con mucha alegría
reuniones familiares
fiestas comerciales.

En el mes de febrero
la fiesta del amor,
para los enamorados
parejas llenas de amor
es su día de regalos
para demostrar su amor.

Son los carnavales
diferentes celebraciones
del lugar dependiendo
mascaras poniendo
disfraces graciosos
en las fiestas empleados,
antecesoras fiestas
para empezar la Cuaresma
días de recato
penitencia y ayuno.

Días de nieves
gran manto blanco
cubriéndolo todo
paisajes bonitos
de grises y blancos
preciosas postales.

Periodo de heladas
de noches muy frías
mañanas heladoras,
plantas sin hojas
animales aletargados
para resistir el frío,
poca actividad
por todos desarrollada,
aguas heladas
frías mañanas.

Las cumbres nevadas
fuente de ingresos
para los empresarios
estaciones invernales
para practicar el deporte
de todos los deportistas
amantes de la nieve.

Reserva de agua
de la nieve caída
en las cumbres altas,
manantiales alimentan
en los meses de verano
para los verdes campos.

Carreteras cortadas
coches con cadenas
efecto de las nevadas
carreteras de montaña,
peligro eminente
para todos los coches.

Bufandas y gorros
para la cabeza abrigar
calzado de invierno
ropa muy abrigada
abrigos y chubasqueros
para combatir el frió.

Angel Manuel García Álvarez

Febrero

El mes de febrero
el mes mas pequeño
de todo el año
solo veinte y ocho
y algunos años
un día mas
se repite la historia
en los años bisiestos
cada cuatro años
los días ajustar
al año natural.

El mes de la purificación
en la antigüedad los romanos
sus ofrendas hacían
a los dioses que adoraban.

Tu nombre deriva
de la palabra februa
que era una correa
que se empleaba en las fiestas
de las ofrendas realizadas
para los dioses contentar.

Mes de invierno
de nieves y frío
los días se agrandan,
el sol calienta
la nieve derritiendo
su blanco manto,
ocasionales temporales
de lluvia y nieve
recuerda el invierno
ultima estación.

Con San Blas empiezas
la cigüeña veras
de África llegan
en largas etapas
para hacer sus nidos
y criar sus polluelos.

A la mitad del mes
la fiesta del amor,
un día señalado
todos los enamorados
regalos se hacen
demostrando su amor
el día de San Valentín.

Mes muy cruel
sin cumpleaños dejas

a todos los que nacen
el día veinte y nueve
que solo celebran
cada cuatro años
su añorado cumpleaños.

El carnaval se celebra
días de fiesta y lujuria
por el mundo extendida
celebraciones diversas
caretas y disfraces
mascaras y bailes
diversión a raudales
para todos los mortales.

Con el entierro de la sardina
la fiesta terminas
lagrimas de las plañideras
por terminar las fiestas
y empezar la cuaresma
de recogimiento días
los pecados purgar,
sacrificios y penitencias
ayuno y austeridad
durante cuarenta días.

Eres único y especial
empiezas y terminas
con el mismo día
de la semana.

Importante fecha
para los americanos
que su marmota
predice el tiempo,
estudian y valoran
su comportamiento
el invierno adivinar.

En el hemisferio sur
días de calor
días de verano,
grandes días
noches pequeñas
contrario del norte.

No te querían
mes inactivo
poco trabajo,
por eso te ignoraban
labores escasas
en el campo rural.

Angel Manuel García Álvarez
Derechos de autor

Carnaval, carnaval

Carnaval, carnaval
carnaval te quiero
letra de una canción
famosa y conocida
que anuncia el carnaval.

Total desenfreno
grandes fiestas
en lugares distintos
celebraciones distintas
del lugar dependiendo
disfraces con mascaras
desfiles multitudinarios
alegrías y risas
compartidas por todos.

Colorido festivo
desfiles callejeros
alegres disfraces
utilizados por participantes
a ritmo de samba,
música y letra
de las escuelas de samba
para la ocasión compuestas.

Famoso su Sambódromo
por donde todas desfilan
carrozas y escuelas
al ritmo de la música.

La libertad recordando
que esclavos consiguieron,
en el siglo diez y ocho,
de los mas antiguos
en el mundo celebrado
famoso por el mundo
con prestigio reconocido
son los del Río de Janeiro.

Carnaval de Venecia
importante en Europa
de los mas famosos
del viejo mundo
desfiles por avenidas
mascaras en la cara
trajes de época
vestidos y puestos
bailes y espectáculos
diversión a raudales.

En la ciudad de Orleans
Mardi Gras le llaman
siendo muy famoso
su colorido destacando
sus desfiles de carrozas
sus collares y rosquillas
que en ellos se regalan,
de culturas mezcladas
fiesta multiracial.
Los de la ciudad de Cádiz
por sus murgas famosos
chirigotas y comparsas
sátiras de acontecimientos
ingeniosos repertorios
graciosos y divertidos
cantadas por los grupos
todos ellos disfrazados,
populares concursos
por todos admirados
dándolo todo compitiendo
por el triunfo merecido.

Diversas formas
diferentes maneras
celebraciones distintas
en los mismos días
a lo largo del mundo
todas ellas coincidiendo,
con el mismo significado
para divertirse todos
las penas olvidando
diversión y excesos.

Termina el carnaval
el entierro de la sardina
donde se quema la sardina,
dando por terminada
la gran semana,
la gran bacanal,
da paso a la cuaresma
de ayuno y penitencia.

Romanos y griegos
sus inventores fueron,
unos a Saturno
los otros a Dionisio
fiestas en su honor
en el mes de febrero
celebraciones por lo alto
para todo el publico
transmitidas en el tiempo,
por todos adoptadas
fiesta pagana
festejada y extendida
por todo el mundo.

Angel Manuel García Álvarez

Arreglo de humedades en el empapelado

La humedad tiene consecuencias desastrosas sobre cualquier revestimiento, pero especialmente en el papel pintado. Aquí le explicamos la forma de reparar el mal.

Siga, paso a paso, estas explicaciones.

Si la humedad en la pared no es mucha, aparecen en el papel manchas amarillentas y cercos oscuros.

Pero cuando la humedad está muy extendida, el papel se ahueca y despega, e incluso se deshace.

En este último caso, la pared y el revestimiento estarán muy dañados, por lo que se debe hacer una reparación de envergadura.

Materiales

Aguaplast o yeso.
Impermeabilizante o selladora.
Papel pintado.
Cola de empapelar.

Herramientas

Paleta.
Espátula.
Cincel.
Lijadora.
Martillo.
Esponja.
Rodillo.
Brocha.
Cepillo de empapelar.

Los pasos a seguir

1º-Limpieza de la superficie.

Con una espátula arranque todo el papel estropeado y los trozos de revoque desprendidos a causa de la humedad.

Elimine completamente todo lo que este levantado, por muy poco que sea, ya que de lo contrario se desprenderá con el tiempo.

Si la humedad es muy profunda emplee una piqueta o una espátula y un martillo para sanear las partes afectadas por el agua.

Una vez retirado lo más grueso, limpie con una brocha o cepillo el polvo que quede, pues impide que el aguaplast o el yeso se fije a la pared.

2º-Aplicación del nuevo revoque.

Humedezca la pared con una esponja embebida en agua o con pulverizador.

Prepare el producto de emplastecer, pero no lo haga muy líquido porque chorrearía al aplicarlo.

Con una espátula extienda el producto en las zonas reducidas, o con una llana en caso de que la superficie afectada sea muy grande.

Limpie frecuentemente la herramienta con la que esté trabajando, con el fin de que no queden restos de yeso o aguaplast, que harían surcos sobre la pared.

Si debido a la extensión de la humedad a reparar se ve obligado a utilizar la llana, hágalo de la siguiente manera: ponga un puñado de yeso en uno de los bordes anchos de la herramienta.

Procure que el producto no esté muy espeso pues de lo contrario la llana no se deslizaría bien.

A continuación, póngala sobre la pared, pero no completamente plana, sino bastante inclinada.

Paséla apretando suavemente para que el yeso se extienda sin aplastarse.

Alise el producto cuando empiece a fraguar le resultara más fácil que cuando se haya endurecido demasiado.

Deje secar la pared 1 día o 2 y elimine los pequeños desperfectos con una lija de grano medio, o con una lijadora orbital.

3º-Aplicación de la selladora.

La selladora es una impremación con la densidad de una pintura espesa que impide que salgan nuevas manchas de humedad después de haber pintado o empapelado.

Se aplica como una pintura normal y se disuelve con diluyente o aguarrás.

Después de secar, queda mate y en ella se agarran bien todo tipo de revestimientos.

Puede sustituir la selladora por impermeable, que es un líquido transparente y denso.

4º-Colocación del papel.

Cuando la selladora se haya secado completamente, podrá volver a instalar papel pintado o cualquier otro revestimiento, tenga en cuenta que todo el trabajo será en balde si no averigua y repara la causa de la humedad.

Sepa que…

Existe un tipo de aislante que soporta muy bien la humedad, es un producto especial compuesto de arena bastante gruesa y cemento de unión.

Se aplica a la pared como un revoque y no se desprende con la humedad.

Mantenimiento de los aparatos de gas

Los aparatos de gas de las viviendas, calentadores de agua, calderas de calefacción, estufas o cocinas entre otros, hay que cuidarlos periódicamente, así se obtiene un mayor rendimiento y se evitaran peligros.

Las reparaciones y cambios importantes en el calentador debe de hacerlos un especialista cualificado.

Sin embargo, el mantenimiento y arreglo de averías pequeñas las puede realizar usted mismo siguiendo estas instrucciones, pero al mismo tiempo teniendo en cuenta de no alterar ninguna de las piezas para evitar que este se estropee.

Calentador

La grasa que se introduce al cocinar y la carbonilla propia del gas que se va depositando en los quemadores del calentador.

Estas son las piezas por donde sale y arde el gas, cuando estas piezas están sucias produce una llama amarilla, la cual da un rendimiento menor que la azul.

Para limpiar los quemadores retire la carcasa del calentador, así podrá acceder a ellos más fácilmente.

La carcasa suele ir agarrada con tornillos o botones de presión que suelen estar en los lados.

Cuando la retire, podrá ver el quemador del piloto lugar por donde sale la llama que se mantiene encendida aunque el aparato no este en funcionamiento y en el los quemadores.

Limpie la carbonilla de estas piezas con un cepillo duro y estrecho, preferiblemente metálico haciéndolo también en la lengüeta de metal que hay sobre el piloto, la cual regula el paso del gas a los quemadores, pero teniendo en cuenta de no variar su posición.

Seguidamente pase un aspirador para eliminar restos de carbonilla.

Por su parte la tapa también necesita de cuidados.

Sí esta, está muy llena de grasa, frótela con un trapo empapado en agua caliente y amoniaco.

Cocinas

El modelo de la cocina debe de depender de su necesidad y espacio que se disponga.

Límpiela a fondo una vez al mes como mínimo, la grasa se puede aliminar con sosa caustica diluida en agua.

Los quemadores obstruidos se pueden limpiar con un alambre por los agujeros y en el caso de ser de ranuras se limpia con una lija doblada la carbonilla se retira con un cepillo metálico y se remata con un aspirados.

Los quemadores se limpian por fuera metiéndolos durante un rato una disolución de vinagre y sal de cocina, para frotarlos después con un estropajo de aluminio.

Tuberías

Para limpiar el polvo que se acumula sobre las tuberías del gas y agua, ya que este polvo con el tiempo produce más carbonilla, puede utilizar el aspirador con una boquilla fina para poder llegar a todos los rincones.

Estufas

No compre nunca una estufa en función de su diseño, sino de su potencia calorífica. Está potencia se mide en calorías por kilogramo que es el calor necesario para hacer que un litro de agua aumente su temperatura 1ºC.

La potencia de la estufa debe de estar en relación con las mínimas temperaturas que soporte la vivienda.

Por lo general debe de cubrir una diferencia de unos 40ºC, es decir si habitualmente es de menos 10º C debe de ser capaz de subirlo a 30ºC cocinas.

Caldera de calefacción.

Algunas calderas de calefacción proporcionan agua caliente para su uso.

Las características de los modelos han de estudiarse en cada caso concreto, incluso de varios sistemas que se pueden montar uno mismo.

Su mantenimiento es similar al de los calentadores y se basa principalmente, en la limpieza de los quemadores.

Zócalo con madera machihembrada

El machihembrado es un procedimiento para unir o acoplar piezas de madera.

Si no se tiene la maquinaria adecuada se pueden utilizar lamas ya preparadas para ensamblar que se venden en paquetes de aproximadamente 2 metros, cuadrados en tiendas de bricolaje y alli mismo te las cortaran a medida.

Aplicaciones

Su colocación es muy sencilla y puede servir para cubrir paredes o forrar armarios o muebles en mal estado y hacer un zócalo decorativo.

Es un excelente aislante térmico y acústico.

Las lamas de madera natural se pueden pintar, teñir o barnizar según el estilo de la habitación.

Los pasos a seguir

El zócalo de rastreles se puede encolar directamente en la pared o sujetar con grapas especiales para poder desmontarlo fácilmente.

Nota:

Conviene pintar o barnizar las lamas después de colocarlas ya que al mojarse, la madera puede hincharse y es muy difícil machihembrarla.

Mosaico con espejos

La técnica artesanal del mosaico que se realiza habitualmente con teselas.

Y pedacitos de piedra o cerámica esmaltada, puede hacerse con otros materiales reciclados.

En este caso se han utilizado trozos de un espejo para renovar el aspecto de un tiesto de cerámica.

Materiales

-Tinta para pinturas al agua.
-Pasta de juntas o cemento blanco
-Maceta de cerámica.
-Espejos.

Herramientas

-Trapo.
-Martillo.
-Estropajo.
-Pegamento de contacto.
-Brocha

Los pasos a seguir

La técnica realizada es la misma que se emplea para hacer los mosaicos de piedra o cerámica esmaltada una vez pegadas todas las piezas con el adhesivo, que dependerá del tipo de material y de la superficie sobre la que se haga el mosaico, se cubren las juntas con una pasta que se extiende con un pincel.

Pueden teñirse previamente con colorantes para obtener el tono deseado.

Paso a paso.

Para romper el cristal, se puede cubrir con un rapo antes de golpearlo con el martillo.

Con una brocha aplicar una capa de pegamento de contacto sobre el tiesto y los trozos de cristal.

Cuando el adhesivo este mordiente que no se pegue a los dedos.

Colocar los trozos de cristal sobre la madera.

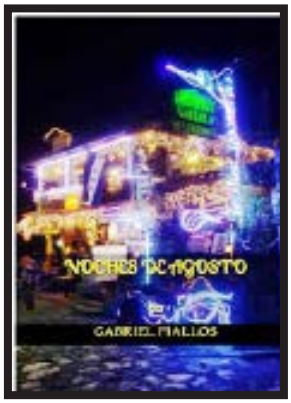
La pasta para juntas se mezclará con el agua y colorante

Hasta hacerla maleabel.

Aplicar la pasta con una brocha, rellenando todas las juntas que hay entre los espejos.

Una vez seca la pasta frotar con el estropajo para eliminar el producto sobrante y limpiar los espejos.

Noches de Agosto



El libro Noches de Agosto, nace a raíz de la publicación diaria de un poema en el estado de WhatsApp personal del poeta, compartiendo con sus familiares y amigos cercanos las obras, que eran parte de una recopilación de poemas elaborados entre 2001 y 2020, sé compiló una buena selección (41 poemas) formando un poemario, en el cual se cuentan diferentes experiencias relacionadas con el amor, expectativas de vida y la magia capturada especialmente durante el mes de agosto, el lector puede identificarse con facilidad, ya que son versos en lenguaje simple y relativamente cortos, los cuales permiten transportarse a momentos vividos y despertar nostalgia por recuerdos, a la vez transmiten positivismo.

El libro está disponible en la plataforma de Amazon desde agosto 2020, en formato digital y puede adquirirse en físico, fue editado, revisado y maquetado por el mismo poeta, la imagen de portada corresponde al restaurante Nía Lola, ubicado en Copan Ruinas, Honduras, lugar mágico y representativo para el autor.

Gabriel Fiallos
Honduras

El Popocatépetl

El sol se ha despertado con el cabello enmarañado y desesperado, busca el claro por donde ha de darle los buenos días al mundo.

Su lugar preferido es entre el Popocatèpetl e Iztaccihuatl.

Pero hoy una nube gris le impide encontrar su lugar predilecto.

Sopla y sopla pero aquella nube gris que inunda el cielo no deja ver nada.

-El sol le pregunta a Iztaccihuatl que sucede si aún no ha amanecido.

-Iztaccihuatl le contesta tranquilo, el popocatèpetl se ha enojado y una gran fumarola con ceniza ha lanzado.

-Cuál ha sido el motivo el sol pregunta.

-Han talado más árboles del pueblo ese de sus faldas muy triste se ha puesto toda la vereda y camino,pelones los dejaron por eso se ha molestado.

El popo resonga pues los ha oído.

-No es sólo eso ve todo lleno de basura,de desechos químicos, no se dan cuenta están acabando con el mundo, amigo.

-Resopla de nuevo y lanza mucho humo negro, cada vez más alto.

-Iztaccihuatl le dice calma amor mio ,no te das cuenta, la ceniza que has lanzado a cubierto a Ozumba, Tláhuac y Milpa Alta nuestro amigo campesino ese que siembra alegre su maíz se ve perdido.

-El popocatèpetl respira suave es que no hay aire fresco,ni agua que calme mi calor interno y si no lo hago vomitaré lava y todo sin duda destruiré.

-El sol tranquilo, le dice no desesperes, pronto pasará, solo debes descansar, permanecer dormido unos años más.

-Iztaccihuatl le dice si quizás reforesten y limpien deben entender ya.

-El popocatèpetl contesta esta bien dormire un poco más.

Lanzando grandes ronquidos que ha todos los cercanos advirtió, pues con ellos la tierra ,fuertemente cimbro.

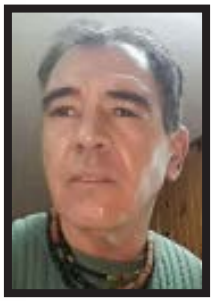
-El sol se ha acomodado por fin alumbrando como todos los días.

Ha reflexionado que sucedería si el popocatèpetl despierta y no han aprendido ,les daría una dura pero necesaria lección.

Que triste quedaría todo seco y en gran devastación.

Ana Laura García Solache

Estados



Anda descalza la vida
por las calles de la miseria
la poesía es pan duro
y duro son los sueños
cuando se desploman
los barriletes de la fantasía
gorriones pequeñitos
sin nido ni lugar
en este mundo hostil
y todo muere
cuando las manos tejen
la ilusión de lo que ya
de lo que ya no podrá ser
anda descalza la vida
como anda descalzo el corazón.

Picheto

Mil Gracias

Siempre hay un porqué para dar las gracias,,. Igual un te quiero,tan sencillo tan auténtico.

Hoy más que nunca tengo que dar gracias a nuestro Redentor que me da la vida, que nos ayuda en los peores y difíciles momentos.

Cuando la pena atenaza tu garganta los ojos se llenan de lágrimas, más no puedes emitir palabra por la angustia que te ha deparado el destino, ese tronco enorme que rompió tu camino paralizando tu cuerpo tu mente, sin saber por qué vereda andar,en ese mismo tiempo que luchas por sobrevivir.

Una luz se enciende para iluminar la senda a seguirte da fuerzas, de donde las sacas no sé, de mi interior que te dice una voz lucha, animo se valiente, levántate defiende tu vida con uñas y dientes como la Leona que eres.

Gracias Dios mío.

Gracias Señor padre nuestro,me envías luz, voluntad para enfrentarme a la gran lucha,con tu divina ayuda.

Seré hoy y siempre mujer vencedora con dolor y sufrimiento, estaré ahí mujer con mil batallas, sonreiré, haciedolo con esfuerzo, gritaré a lo más alto que llegue al universo,,,,,
Gracias, Mil Gracias, si estás junto a mí, Señor, ya no me pierdo.

La vida se llama Tierra

Hola te saludo a tí, que eres especial,y te debemos tanto.

Sé quién eres, tus bellas flores paisajes, pájaros cantores, toda clase de animales se unen en un entorno afable de esperanza, de colores nos das frutos de todo tipo, alimentos, a manos llenas, manantiales para aplacar nuestra sed, surgen de sus entrañas, todo y más si una leve queja.

Haces tanto por nosotros Villanos, camícaces, destructores.

Abusan de tu bondad mansillandote con ultrajes y violencias que no mereces, donde pisan ya no crece la hierba.

Deseo lo mejor para Tí, amada tierra, eres como una madre sacrificada fuel y honesta, a pesar de los pesares no abandonas tu contienda,..

Algún día tendrás que enseñar tu poder y fuerza eres grandiosa, gruñiras, te romperás, para tragarte el veneno que te echan.

Fuego mandarás para recuperar tu aliento de tanta vileza.

Han provocado un desasosiego, tienes que imponerte, lo sé..., para redimirnos luego con nuevas esperanzas.

Tendremos más valores por ara apreciar la maravilla que nos ofreces, un regalo sin coste, que nosotros perdemos.

No se tiene conciencia, lloraremos por la impotencia, por un tesoro que tuvimos en las manos y no le echamos cuentas, cogí un puñado de arena lo acaricié y besé doy las gracias día a día por tener mis pies clavados en ti.

Habló claro y fuerte, eres la Vida, sin ti desapareceríamos.

Yo me alzó en tu camino, te alabo, respiro aire puro que fortalece mi alma y espíritu,,,,

Gracias mil gracias por acogerme, por estar siempre ahí.

Porque eres única, sufriente y callada amorosa ...te quiero y admiro,,,

Madre Tierra.

Rechazo a la soledad

En algunos momentos siento se apodera la niebla de mi, apoyo mi brazo en la barbilla, tengo que pensar.

Pensar en qué??

Me alzó y de un manotazo intento apartar la soledad, me marcho a mi dormitorio, duermo encogida, mis brazos y piernas están encogidos hacia el torso, igual que si estuviera en el vientre materno; dulce sensación como si tocará mi barbilla para maximizar tu poder (hermoso sueño) no estoy totalmente dormida, entrecerrar los ojos me ayuda, templanza me digo a mi misma, calma los nervios, confesó tal vez demuestro que no estoy vencida, no tengo jefe soy libre tengo valor para seguir luchando en mi vida.

Mi gesto denota negatividad que por momentos me aprisiona, en instantes desarrollo mi fuero interno, me alzo, levanto la cabeza, para proyectar mi fuerza interior sigo adelante.

Uno mis manos para dar gracias a mi creador,luego levanto los brazos en una celestial ceremonia, ejecutó.

Proyecto mis movimientos, gracias Dios, ahora puedo y sé más sobre mí: que soy fuerte, que creo en TÍ, que estoy viva.

Dora Cantero
Vilasar de Mar Barcelona España

Índigo

A primeros de junio el jersey de lana que llevaba puesto, todavía no le molestaba. Sus compañeros ya estaban de preparativos para la fiesta de final de curso que prometía ser apoteósica.

Había llegado a un punto en que no le importaba, nunca se había encontrado aceptada del todo por aquellas compañeras vestidas con modelitos ceñidos de maniquí de centro comercial, y menos cuando venía el calor e iban a clase con pantaloncitos cortos de marca, que hacían brotar comentarios por parte de los compañeros de sexo masculino, con la pretensión de ser piropos, pero que a veces, aunque se volvían irrespetuosos, ellas los aceptaban con una sonrisa condescendiente.

Entre toda aquella variedad de fauna escolar, nunca había tenido ninguna amiga de verdad. Lo que sí que pasó después de empezar a perder peso, fue que el teléfono sonaba a menudo para invitarla a salir como una más, para ir de fiesta con todos. Comprobado, los kilos no la dejaban socializar.

Antes, no podían aceptarla, puesto que quizás no cumplía el canon estético, ahora tampoco podía vestir aquellos pantalones cortitos porque tenía frío, casi siempre tenía frío.

Cuando volvía a casa, abría el ordenador que le habían regalado sus padres por Navidad, cuando empezó el instituto, para facilitarle las tareas escolares y, donde ahora escribía un diario personal dentro de una carpeta con contraseña llamada "AM" las iniciales de las cuales consideraba las primeras y verdaderas amigas que había tenido nunca, Anna y Mía.

Muy atrás quedaban los fines de semana en los que, con la excusa de quedarse estudiando en casa, no acompañaba a sus padres y su hermano a las salidas familiares.

Se quedaba viendo la tele, atiborrándose de golosinas: chocolate, bocadillos de mil maneras deliciosas que la confortaban y la premiaban por estar sola en casa portándose tan bien, por ser una persona que vivía sin hacer daño a ningún ser vivo.

Cuando estaba en casa no soportaba que su madre ni nadie la apartara de aquella caja magnífica que tenía tanto para ofrecer, que llenaba su vida con historias maravillosas, películas de acción....

Podía elegir cómo y qué la hacía feliz. Si insistían mucho, cogía el montante y se encerraba en su habitación con el ordenador.

Allí tenía las reservas que compraba al pasar por el super y escondía cuando no había nadie por medio.

Cada día donuts, galletas, chuches, bombones, y chocolate de aquel que tenía caramelo por dentro, aquellas barritas le encantaban, hacían que el tiempo valiera la pena y la soledad, y que nadie hablara mucho con ella, sólo para recordarle alguna tarea que hacer en la casa de vez en cuando porque su madre trabajaba en casa y procuraba tenerlo todo de punta en blanco.

Se acercaba el aniversario de su abuela y ya no podía huir, tenía que ir con todos a una salida que habían planeado toda la familia. Irían a un hotel de Alcocéber que estaba en primera línea de playa y tocaba hacer la maleta.

En la habitación empezó a probarse ropa, importaba ir cómoda pero también había que arreglarse por la noche, al hotel hacían fiesta los fines de semana y coger ropa de baño que al hotel había Spa. Imposible. No le estaba nada bien. El bañador era una especie de envoltorio que le daba el aspecto de ser un saco mal atado.

Así no podía ir a ningún lugar; ni playa, ni Spa, ni fiesta. Fue un drama vespertino en el que su madre le decía que no pasaba nada, que el cuerpo va a temporadas y que si había engordado, podía adelgazar.

Que era joven y guapa y que al aniversario tenía que ir sí o sí. Así que, fueron en un revuelo en el centro comercial y se aviaron de lo que hacía falta para salir del paso.

-Índigo, quiero que pongas un poquito de tu parte.

-No quiero ir, mamá. No estaré a gusto.

-Tienes que ir, que vamos todos y la abuela quiere verte.

Dijo la última frase con una mirada que podría haber cortado el diamante, finalizando la discusión, así que, esa noche, muy a su pesar, la ansiedad pudo más que la rabia y cuando se aseguró de que todos dormían, en una arranque de rebelión, se comió dos donuts de chocolate y pudo dormir por fin.

De camino a Alcocéber, los padres hacían planes, estaban contentos porque íba toda la familia, y, la fiesta, al llegar la noche, prometía.

Los abuelos estaban radiantes, los primitos no paraban de correr y jugar yendo hacia el parque infantil en el que iban a dejarlos sus padres para descansar de un run run de fondo y griterío que traían encima todo el viaje hasta que habían llegado al hotel.

La sonrisa de prima mayor que los miraba un poco embobada desapareció en cuanto escuchó a sus espaldas, la explicación de por qué traía ropa nueva.

Adiós embeleso. Con las miradas y los comentarios de benevolencia familiar que evaluaban su físico empezó de nuevo un movimiento interno de rabia y frustración inmensa al sentirse juzgada, que hizo que se cerrara en un mutismo glacial, todo lo que quedaba de fin de semana.

Al llegar a casa, encerrada en su habitación se conectó a internet buscando las mil y una maneras milagrosas de perder peso rápidamente.

El YouTube estaba repleto de cuerpos de chicas famélicas con enlaces a blogs, recomendaciones y frases motivadoras.

Las horas iban pasando y la lectura de los testimonios la emocionaba.

Aquellas chicas perseguían la perfección llamándose unas a otras "princesas".

Bien es verdad que se mataban de hambre, ella esto no sería tan radical aunque mientras, iba tomando conciencia de la barbaridad de carne que rodeaba su cuerpo, de su exceso de peso y la angustia que le producía sentirse tan inútil, fea y gorda.

Se puso enseguida a hacer flexiones, abdominales, era muy cansado.

Nunca había hecho un trabajo físico y sentía que no lo aguantaría, siempre encerrada en su cuarto, ni siquiera tenía un huerto familiar en donde despejar la mente y quemar algo de energía, le hacía falta mucha fuerza de voluntad.

Cambiando el camino de vuelta en casa evitando pasar por el super, ya hizo mucho.

La ansiedad iba menguando al hacer ejercicio y ya no le entraban aquellos ataques de consolarse comiendo.

¿Quién se lo hubiera dicho?

Ahora, cuando no había nadie en casa aprovechaba para enganchar el cable hdmi del ordenador a la tele y ponía aquella página de ejercicios de cardio hasta que caía extenuada, mojada en sudor, en el suelo del salón.

Una ducha y una infusión milagrosa más tarde, volvían a casa sus padres de la compra.

-Mira lo que te he comprado, Índigo, estas galletas que han salido nuevas-decía su madre

-No, no, yo no quiero. No me gustan, gracias.

Voy a la habitación a estudiar que ya he cenado.

A las poquitas semanas ya podía ver en la ropa el resultado de su esfuerzo, volvía a vestirse con la ropa de antes, incluso le estaba un poco suelta.

Estaba convirtiéndose en una joven guapísima, con un cuerpo modelado por el ejercicio y una mente más fuerte, capaz de plantearse un cambio, hacerlo posible y disfrutar de las consecuencias.

Satisfacción total ¡y sólo habían pasado cinco semanas!

A su madre le dijo que prefería las ensaladas, la verdura de hoja verde y muchas, muchísimas veces llamaba a casa diciendo que se quedaba a comer en el instituto.

Esta explicación quedaba muy lejos de la realidad. Lo que hacía realmente era andar con pasos rápidos, escuchando podcast y música que la ayudaba a hacerse más fuerte.

Se acercaban los días de Navidad y entre los exámenes de final de evaluación y evitar alguna que otra quedada para ir de cena con los compañeros, veía que no había escapatoria para huir de comidas, cenas y toda la comida que rodea la tradición.

Había empezado un diario hacía unas semanas donde escribía las calorías que entraban en su cuerpo cada día, el programa de ejercicio con el tiempo que le dedicaba, ahora ya le costaba menos, ya no tenía tanta carne que mover y la barriga o mejor dicho, lo que quedaba de ella, no le impedía doblar el cuerpo hasta tocarse las puntas de los pies con las puntas de los dedos.

Notaba que estaba mejor. Pasaba horas mirándose al espejo, pellizcándose la poca carne que iba quedando, cada vez menos, aunque siempre que se miraba veía que tenía que perder más.

Todavía podía ver ante ella a la chica que no era perfecta. Una mirada de ayuda y desesperación, eran el final de aquel exámen minucioso, en el que acababa dándose la espalda a ella misma.

En los blogs en los que entraba como un ritual, había encontrado el compañerismo para su cruzada en busca de la perfección, las chicas se daban ánimos unas a otras, algunas contaban como se castigaban a ellas mismas incluso haciéndose cortes, golpeándose la cabeza... Barbaridades.

Ella nunca se atrevía a decir nada, sólo leía y leía testimonios que hacía suyos. Había llegado la hora de preguntar. Al abrir la pandilla pro Ana y Mia se sintió súper apoyada.

Había docenas de chicas con las mismas dudas que ella. La administradora del blog y otras "entendidas" en la materia aconsejaban ir disimuladamente al baño y vomitar la comida que no habían tenido más remedio que ingerir.

La Navidad, era una época dura para todas ellas y se apoyaban unas a otras, incluso explicaban la manera de cómo provocarse el vómito. Se perdonaban unas a otras como si comer fuera un pecado mortal.

Volvió a pesarse, otro de los rituales que había incluido en su día a día.

Ya había perdido dieciocho kilos y la familia estaba preocupada, más y más cada día, porque no la veían comer.

Cuando se sentaba a la mesa, cortaba las porciones en trocitos menudos y nunca comía más que algunos de ellos para sosegar las voces de los padres que le insistían con la preocupación natural por la salud de su hija.

Hacía ya unas semanas que la propuesta de ir a visitar a un psicólogo sospechando una posible alteración psicológica alimentaria, y la violenta reacción que había tenido de cara a sus padres, la había puesto a mucha distancia de ellos.

La mesa estaba puesta. El puchero de Navidad, los canapés, aperitivos, la carne guisada, pescado, guarniciones deliciosas para acompañar los platos y postres tradicionales, de recetas recuperadas del Patrimonio Inmaterial familiar, no de-

jaban que la mesa se vaciara.

Índigo, comía un poco de aquí y de allá, más que nada para no desentonar del todo, y bajo la mirada atenta de los padres que la acotaban de muy cerca.

Disimuladamente subió al baño de arriba y lo hizo; un vómito violento la dejó por unos momentos agotada, pero tranquila. Las calorías, la grasa que ella visualizaba ya no contaminaban su cuerpo de princesa. Nunca les fallaría a sus amigas, las que la acompañaban cada día hasta el rincón más íntimo. Y, así, actuó, todo lo que duraron las fiestas.

Al subir a la báscula descubrió que había perdido peso mucho más rápido, ya eran veintidós kilos a los que había dicho adiós, ya no le quedaba pellizcar más que piel y poco.

Despertó en el hospital. De camino a clase se había dado cuenta que la calle bailaba, se hundía en una oscuridad que crecía ante sus ojos y cayó al suelo desmadejada, no pudo hacer nada.

Los compañeros que vieron cómo caia, la cogieron para ayudarla, casi no pesaba nada, era el comentario que hicieron.

No sabía cuánto de tiempo estaba allí, una aguja con una vía enganchada a la vena se encargaba de nutrir y mantener el cuerpo hidratado, a su lado, una joven de quince años, de la que quedaba poco más que un esqueleto recubierto de piel, la miraba con ojos grandes, hundidos en sus cuencas enmarcadas por una cara cetrina. Algún día habría sido una niña preciosa, intentaba volver a serlo.

Un equipo de psicólogos y médicos especializados en nutrición conducía el grupo de ayuda.

Antiguos enfermos, antiguos amigos pro Ana y Mía ahora eran amigos de la vida, de disfrutarla y aprovechar cada momento, con plenitud. Intentaban con dinámicas de grupo, charlas, círculos de confianza y mil actividades diferentes como terapia abrir los ojos y a poder ser, la boca, para conseguir que, aquellos espíritus torturados volvieran a tener ganas de darle un bocado a la vida.

Había quién lo iba intentando, había quien todavía no lo podía ver, Índigo era una de estas. Exigía una báscula, espejo, ir sola al baño, intimidad, volver a casa, dignidad. Aquellas cosas que sólo se podían conseguir ganando la partida. Acabando un plato, comiendo un poquito, las rabietas y la frustración, iban en conjunto.

Por la noche, la despertaron unos sollozos, unos gritos a media voz, ronca por el dolor. Los llantos de una madre que había visto morir a su hijo antes de que comer. Era su vecino de habitación.

Hugo, un joven alto y moreno que había ingresado muy grave hacía unos días. Lo vieron pasar, tapado con una de las sábanas del hospital en la misma cama donde había decidido quedarse, casi no se apreciaba el relieve. El celador que empujaba la cama, camino de la morgue, lo hacía con la consideración humana del que ya trataba de tú a la muerte.

Con el equipo de médicos y los compañeros, Índigo, muy despacio, iba "perdonándose". Se permitía licencias como medio sándwich, un yogur, y cada día, cada semana, tomaba conciencia de lo que había hecho, de lo que estaba haciendo para mejorar. La familia y los compañeros la visitaban a menudo, le daban abrazos y muchos ánimos.

Leía, y nunca había vuelto a escribir en aquel diario que un día pidió permiso para quemar en la azotea del hospital con su compañera de habitación, María, ahora ya, amiga llenaba de ratos hasta ahora carentes de sentido, sólo llenos de obsesiones. Ya veía aquellos meses como una maldita pesadilla, ya estaba preparada para volver a casa.

Había pasado tres meses en el hospital, había vuelto a casa y tenía amigos, la familia la esperaba para celebrar su retorno y una re decoración de su habitación acabó de borrar lo que quedaba de aquella sombra que sólo a veces la esperaba por el pasillo camino de la ducha.

Había aumentado doce kilos, pero todavía los huesos de la clavícula y las caderas se veían muy marcados debajo de aquella piel que parecía que iba recuperando lustre.

Tenía una cinturita que recordaba la de Katherine Hepburn en sus mejores tiempos y las costillas ya no le daban el aspecto malsano que tenía cuando entró al hospital. Puso en marcha la radio del baño, Rees, un rapero jovencito de Alicante estrenaba tema, le gustaba el rap así que subió el volumen para escuchar "Mis flores marchitas".

Bajo el agua, con aquella letra que con tanta rabia cantaba a las que un día personificó también él, dándoles el tratamiento de amigas: "recuerdo aquellos días contando calorías, tenía las manos frías, el pelo se me caía.."

Cantaba Fran, mientras ella lloraba. Lloraba como nunca había llorado, la estaba leyendo por dentro, en cada verso, sabía que no estaba sola aunque sólo viera a sus compañeros una vez a la semana en la terapia del hospital.

La vida estaba alrededor suyo, como la mar, llena de emociones, sentimientos, acciones y consecuencias preciosas y peligrosas.

Era principio de junio y el jersey de lana que llevaba puesto, todavía no le molestaba encima. Sus compañeros ya estaban de preparativos para la fiesta de final de curso que prometía ser apoteósica. La vida estaba alrededor suyo como la mar y ella era barco, tenía que navegar por aquella mar y decidir la ruta, disfrutando de lo que fuera encontrando en el viaje. Haciendo escala en la playa, en cada puerto escogido, perseguir el verano eterno si era su decisión.

Pero siempre navegando y manteniendo el barco en perfectas condiciones, sin ninguna grieta que lo hundiera. Ya había en el fondo del mar, demasiados barcos hundidos.

Neus Asensi

La visión ambiental totalizadora de Alexander von Humboldt

Para no olvidar, trozos de los granes, en la lucha por la conservación de la naturaleza, que hoy se desangra.

La visión ambiental totalizadora de Alexander von Humboldt

El mundo y sus misterios o más bien sus maravillas, fueron en parte develadas a finales del siglo XVII e inicios del siglo XVIII, por un joven soñador y visionario, filósofo materialista, naturalista, biólogo, humanista, geógrafo, vulcanólogo y astrónomo, el prusiano Alexander von Humboldt, quien al embarcarse con su amigo Aimé Bonpland, un botánico con sus mismas inquietudes, en una expedición nunca antes realizada, para explorar las tierras americanas bajo dominio español, abrirían puertas y caminos insospechados para la humanidad.

Nueva España (el actual México y Centroamérica), Nueva Granada (las actuales Venezuela, Colombia, Ecuador) y Perú, fueron las tierras exploradas, con la voracidad intelectual de estos jóvenes precursores de la cosmovisión ambiental actual, debido a que sentaron las bases de un nuevo enfoque de la materia, a la que Humboldt, consideraba que estaba dotada de cierta actividad interna.

Aunque no planteo ninguna teoría respecto a la fuente del movimiento de la misma, Humboldt procuró superar la concepción mecanicista del mismo.

Enunció varias conjeturas dialécticas sobre la interconexión de los diversos fenómenos, sobre su peculiaridad.

Confirió gran importancia a la unión de la ciencia con la filosofía materialista.

Sus ideas científico-naturales contribuyeron a socavar las concepciones metafísicas obscurantistas medievales.

Fue el 5 de junio de 1799, cuando los expedicionarios, embarcaron en La Coruña en la corbeta Pizarro, con varias maletas y 42 costosos instrumentos científicos novedosos y únicos para su época.

Rumbo a Venezuela, hicieron escala en Tenerife, donde los naturalistas ascendieron hasta la cima del Teide, analizaron a la población tinerfeña, la geografía, flora y el vulcanismo de la isla, aportando con datos de gran importancia para el estudio de las ciencias naturales.

Resaltando con su actuar, el interés profundo por descubrir la naturaleza que parecía desapercibida para otros.

Debido a una fiebre maligna a bordo del Pizarro, el 16 de julio desembarcaron en Cumaná, en Venezuela, donde quedaron fascinados por la selva tropical.

Les acompaño por un corto tiempo también el hermano de Humboldt, un célebre filósofo, a quien se le atribuye la introducción de los conceptos lingüísticos, fue él quien estudió de forma más profunda la relación entre todas las lenguas y su influencia en la formación de la humanidad.

Durante los tres primeros días se registraron en las crónicas que anotaba su hermano Wilhelm, el filólogo, la siguiente frase: "corríamos como locos de aquí para allá, sin poder hacer claras observaciones porque al coger algún ejemplar raro lo dejábamos cuando veíamos que a su lado había otro todavía más curioso".

Humboldt adoraba la naturaleza y consideraba que la ciencia tenía que servir a la filosofía, así lo manifestó en el siguiente enunciado: "La Naturaleza para mí no son sólo fenómenos objetivos, sino un espejo del espíritu del hombre".

Sus pensamientos, estudios, investigaciones y teorías; así como la exposición que hace acerca de ellos, son de profundo contenido humanista y progresista, A Humboldt no le preocupaba ni el carácter particular de la apertura lingüística al mundo de una nación, ni la singularidad de su forma de vida, sino el dolor y sufrimiento humano, actuaba convencido que los avances científicos debían ir en ayuda de la humanidad.

Dividió tareas.

A la pragmática le asoció el poner de manifiesto la dimensión universal del proceso de entendimiento.

A la semántica, el descubrir el lenguaje como órgano formador de los pensamientos: lenguaje y realidad están de tal forma entrelazados que al sujeto cognoscente le es imposible cualquier acceso inmediato a una realidad no interpretada.

Según Alexander von Humboldt, la realidad está emparentada con su propio lenguaje.

El uso comunicativo del lenguaje se encuentra enlazado con la función cognitiva, si se quiere llegar a entender el lenguaje, que les es ajeno, sostenía: debe partirse de sus propias perspectivas y referirse a un punto de convergencia supuesto en común, que es el mundo objetivo.

Humboldt, Bonpland y sus colaboradores, emprendieron navegación por el Orinoco hasta San Fernando de Atabap, tierras donde se entristeció su ser interno, al constatar el sufrimiento de los más necesitados. Pasando también ellos, grandes privaciones, y sorteando varios peligros, llegaron al río Negro, uno de los afluentes del Amazonas, siendo los primeros en navegar por el Casiquiare, un canal natural en Venezuela de trescientos kilómetros de largo que une los sistemas fluviales del Orinoco y el Amazonas y que algunos consideraban un rio lleno de misterios.

En este hecho, se manifiesta el manejo que Humboldt, realizó respecto a la geografía física y la geografía humana, implícitas en sus análisis, por lo que su intención de unificar los saberes era parte de sus concepciones epistemológicas y metodológicas.

Con esta idea totalizadora del saber, sus métodos y formas de sintetizar los datos recogidos durante sus expediciones, tenían como objetivo establecer una visión holística de los fenómenos que se generaban en la interrelación entre los aspectos naturales y humanos.

Antes de llegar a Angostura, Humboldt maravillado con las especies acuáticas y en especial con las anguilas eléctricas (Gymnotus electricus), hizo algunos experimentos para estudiar su electricidad, resultando herido en una de sus piernas, como lo escribió en su diario: "Durante todo el día tuve fuertes dolores en las rodillas y en casi todas las articulaciones".

En uno de esos lugares, probó el curare, veneno usado por los indios para cazar, describiéndole como "amargo".

Este tipo de experimentaciones, constituyen un sólido aspecto de las concepciones gnoseológicas de Humboldt, ya que el reconocer que el conocimiento es posible sobre la base de la actitud experimental frente a la naturaleza, le permitían defender la interpretación dialéctica del movimiento como unidad de la concatenación universal y desarrollo de los fenómenos.

A su regreso a la costa caribeña, Humboldt y Bonpland embarcaron hasta Cuba y regresaron al continente por Cartagena, en la actual Colombia, donde se desviaron a propósito para pasar por Santa Fe de Bogotá y conocer al botánico español José Celestino Mutis.

Al llegar, Bonpland tuvo un ataque de fiebre y los dos compañeros tuvieron que descansar seis semanas en casa de Mutis, tiempo que Humboldt aprovechó para, según sus propias palabras, "utilizar el excelente tesoro de libros de Mutis y calcular observaciones astronómicas, trazar líneas meridianas, determinar la desviación magnética, estudiar ictiología y abarcar una cantidad de cosas en las cuales no era posible pensar hasta entonces".

Luego de este forzado descanso, avanzaron por el río Magdalena atravesando la cordillera Real para llegar a Quito, capital del Ecuador actual.

Durante su peregrinaje científico, subieron al volcán Pichincha e intentaron escalar el Chimborazo, de 6.310 metros de altitud, considerado en ese entonces como la montaña más alta del mundo.

Sin poder coronar la cima, alcanzaron los 5.610 metros, una proeza inimaginable para ese entonces.

En una de sus navegaciones, pudo ser testigo de la erupción del volcán Cotopaxi.

Humboldt plasmó su experiencia vivida en el Chimborazo, en los documentos llamado "Naturgemälde", donde se aprecia en hermosa ilustración al Chimborazo, apareciendo también en el fondo el Cotopaxi humeante, mostrando de manera didáctica, una obra de arte científica, resaltando la relación entre todos los elementos que conforman un ecosistema, entre los que se encuentran: temperatura, elevación, fertilidad, uso del suelo, vegetación, fauna, entre otras variables ambientales.

Este documento, ha llegado a ser considerado por varios analistas como la primera infografía, hecha a mano, iniciadora de la obtención de imágenes por medios computarizados.

Resaltando la función cognitiva de producir pensamientos y representar hechos; la unidad de sensualismo y racionalismo, se manifestaba en pro de la interpretación un tanto poética de la realidad, interpretación que, a juicio suyo, hace socialmente útil a la ciencia.

Su sed de conocimientos y aventura, le llevaron a ascender las faldas de otros volcanes del Ecuador, como es el Antisana, donde aún se mantiene intacta la casa en la que pasó gran parte de su estadía.

Fue él quien bautizó como "La Avenida de los Volcanes" a la zona de Quito, donde se aprecia gran parte de los volcanes que la circundan.

Humboldt y Bonpland recorrieron varios poblados del callejón interandino, pero fue en el pueblo de Alausí y su trayecto por la zona, donde describieron hasta 28 especies en tan sólo dos días.

Acorde con sus pensamientos y acciones manifestaba: "La naturaleza es inagotable manantial de investigaciones; y a medida que el dominio de las ciencias va extendiéndose, presenta ella, a quienes saben interrogarla, aspectos acerca de los cuales no se la había aún examinado"

En cada uno de estos lugares, Humboldt observó la gradación de la temperatura y la estratificación de la vegetación a lo largo de la ladera, lo que sentaría las bases de la biogeografía moderna.

Siempre, llevado por la consideración, de que la única substancia cósmica es la materia dotada de actividad interior.

A su juicio, las propiedades universales y fundamentales de la materia son: el movimiento, el espacio y el tiempo.

Durante su estancia en Ecuador, de alrededor de ocho meses, el alemán y su equipo recolectaron una gran variedad de especies que fueron llevadas a Europa, así como otras especies de diferentes lugares de América Latina donde estuvo; las mismas que fueron analizadas y descritas a lo largo de 20 años.

Siendo el primer científico que creó los primeros mapas de vegetación del Ecuador y también de otros sitios.

La contribución al conocimiento de la fitología, al descubrimiento de los ecosistemas de los Andes, a su geografía, entre otros; ayudaron a abrir nuevas puertas para el estudio de la naturaleza.

Esta nueva visión globalizadora de las ciencias que involucran al ambiente como un "todo", nació de Humboldt, quien pudo observar y comprender que ese "todo" en la naturaleza está enlazado, es por eso que manifestó lo siguiente: "Intentaré descubrir cómo las fuerzas de la naturaleza interactúan entre sí y cómo la geografía influencia la flora y la fauna.

Quiero aprender sobre la unidad de la naturaleza."

Posteriormente viajó al Perú, allí Humboldt estudió la aplicación de los excrementos de las

aves marinas, llamado el guano, utilizado como fertilizante, por ser rico en minerales.

Luego se trasladó el 5 de diciembre de 1802 de Callao (Perú) a Guayaquil.

Siguiendo su habitual costumbre en el mar, midió sistemáticamente la velocidad y temperatura de la corriente oceánica fría que baña las costas de Chile, Perú, y alcanza las costas del sur del Ecuador en su desplazamiento hacia las islas Galápagos.

Aunque no fue su descubridor, ya que otros estudiosos ya lo habían detectado, fue el primero en realizar mediciones oceanográficas de la misma y examinar sus características geográficas; descubrió que la corriente tenía temperaturas más frías que el aire; y que ésta, se incrementaba rápidamente a medida que se alejaba de la costa.

Demostró que el agua enfriaba el aire y no lo contrario, como hasta ese entonces se suponía. Sus estudios sustentaron la teoría de una corriente costera de origen Antártico.

Sobre estas conclusiones publicó poco, pero Heinrich Berghaus, quien tuvo acceso a sus manuscritos, expandió la tesis y añadió como evidencia las observaciones realizadas en otras épocas del año, por Holmfeld, Meyen y Duperrey. entre esa misma década.

Los estudios realizados por Humboldt respecto a la corriente que lleva su nombre, los expuso a Charles Darwin, quien visitó la costa oeste de Sudamérica, varios años después, en 1839, con el que intercambió varias cartas, en las cuales Humboldt, ya había esbozado una teoría sobre los procesos de afloramiento (upwelling) que explicaría básicamente el mecanismo de cómo opera la corriente de Humboldt en la costa sudamericana.

Comprobó que los afloramientos costeros contribuyen a un incremento de los nutrientes en los estratos superiores del océano, determinando una alta producción planctónica y de recursos pesqueros, especialmente frente a las costas de Chile y Perú, extendiéndose hasta el sur de las costas del Ecuador y aguas oceánicas del Golfo de Guayaquil.

Increíblemente, los recientes descubrimientos sobre la corriente de Humboldt y su influencia en lo referente a la productividad pesquera y hasta en las temporadas climáticas, no difieren de las observaciones realizadas por el científico alemán hace más de 200 años, tomando en cuenta que en esa época la investigación oceanográfica era insipiente.

Humboldt y su equipo, recorrieron parte de la costa de Sudamérica coleccionando 60.000 especies de plantas.

Por ese aporte se lo considera el fundador de la ecología, aunque este nombre fue dado por Ernest Haeckel en 1866.

Se podría afirmar que este sabio, se adelantó a su época con sus conceptos innovadores, siendo el iniciador de cada una de las ramas de las ciencias ambientales, al considerar a lo material y lo no material, en conexión, formando una unidad en movimiento.

Este gran investigador prusiano, fue uno de los primeros en divulgar públicamente la ciencia en varios campos, al dar una serie de conferencias en diversos lugares; más tarde publicadas como Kosmos/Cosmos (1845-1862), que describen las relaciones entre el ambiente físico, la flora y fauna.

La expedición a América del Sur y Centro América le permitió recorrer alrededor de 9.600 km que los hizo durante cinco años; todo lo acontecido, observado y encontrado en este peregrinar, fue escrito en los subsiguientes 20 años.

Obra compuesta de 34 tomos, de los cuales 14 se ocupan de las plantas, 2 sobre zoología y 5 son atlas.

En temas de meteorología, este científico introdujo en los mapas climáticos, la distribución de la temperatura conocida como isotermas y la presión conocida como isobaras; e instituyó un programa mundial para compilar informaciones, bases que han servido a los meteorólogos actuales para estudios sobre el clima, y hasta el cambio climático, ya que además Humboldt fue la primera persona en darse cuenta que la actividad humana podía afectar el equilibrio de la naturaleza.

En sus largos recorridos, apreció con gran inquietud la deforestación masivas de inmensas extensiones de bosques, de la explotación incontrolada de especies de plantas, poniendo como ejemplo a la cascarilla de la que se extraía la quinina y de la presencia de variados y desenfrenados monocultivos.

A través de sus mediciones y gracias a su concepto de ecosistemas como microcosmos interconectados, que aluden la filosofía de Demócrito, Paracelso, o Gottfried Wilhelm Leibniz, se dio cuenta que dichas actividades podrían tener efectos de gran alcance en el futuro.

Vaticinó, incluso, que la producción de gases en los centros industriales, escasos en aquella época comparados con los de hoy, afectarían en un futuro, los climas y que ello provocaría fenómenos naturales difíciles de prever.

Predicciones que se han cumplido a causa de la irresponsabilidad, ambición y egoísmo del ser humano; lo que permite definirlo también como un profeta cosmológico, un gran investigador y estudioso en varios campos que involucran el convivir humano y su entorno.

Alexander von Humboldt y sus nuevos conceptos como: pisos climáticos, ondas isotérmicas, corrientes marinas, aperturas magmáticas, entre otros, hasta la disposición de las constelaciones estelares y lo que llamó la "geografía de las plantas", han sido pensamientos iniciadores de nuevas ramas del saber que conforman hoy día varias de las ciencias ambientales, ligados a la hermenéutica por las funciones del lenguaje que emplean.

La recopilación de los datos investigativos, en su mayoría adquiridos tras los cinco años y más, en el gran viaje de exploración de Humboldt y Bonpland, que se dio por terminado en el año de 1804, tras su regreso a París, donde tuvieron una gran recepción, por haber sido los primeros investigadores que habían explorado y documentado la fauna, flora, geografía y etnografía de las colonias

españolas en América del Sur, en la expedición científica más ambiciosa realizada hasta entonces.

Han servido para organizar ideas y obtener una perspectiva general sobre temas muy amplios de una manera sencilla, en varias áreas del convivir humano y su entorno.

Dejaron para la posteridad un legado inigualable a la humanidad, traducido en la frase que pronunciara Humboldt: "El impulso principal que dirigía mi más honesta labor… era representar la naturaleza como un todo, movida y animada por sus fuerzas internas."

En el año de 1859, a la edad de ochenta y nueve años, luego de una vida fructífera y dedicada al estudio, Alexander von Humboldt, muere.

Lastimosamente sólo publicó cinco de todos los libros que formaban la colección Cosmos.

Su anhelo de ver plasmada su obra, quedó inconclusa, pero su aporte de erudición ha sido de gran trascendencia en todas las ramas de la ciencia.

A partir de su muerte, ya nadie pretendió abarcar todos los campos del saber; la ciencia empezó a especializase, siendo Humboldt el precursor de estas especializaciones, pasando a la historia como: el último "CIENTÍFICO UNIVERSAL".

De todo este análisis puede resaltarse que la nueva noción del lenguaje con la que aportó Humboldt, enfatiza la idea de que pensamiento y lenguaje son indisociables.

El investigador berlinés, consideró que el lenguaje es el órgano de la razón, y estableció el pensamiento de individuos y naciones.

Humboldt se preguntó cuál es la intervención del lenguaje en la conformación del mundo.

Siguió a Kant, y entendió que el lenguaje es la condición de posibilidad del pensamiento en la medida en que tiene un poder constituyente (conformador).

Es el lenguaje el que permite que el mundo se represente (conceptualice) en el pensamiento; es decir, ni el mundo ni el pensamiento tienen una existencia previa a la intervención del lenguaje.

El lenguaje es un mediador, un puente entre el pensamiento (naturaleza interior) y el mundo (naturaleza exterior).

Tendencia filosófica que también se están imponiendo en las ciencias ambientales, al tratar de semejar el lenguaje de la naturaleza, a través de programas computacionales que permitan acercar la toma de decisiones, a un ambiente menos deteriorado por la intervención humana y más cercano a la realidad, que se pretende cuidar y preservar.

'Copyright'

Mónica Soledad Brito M.

Rayos entre densa bruma

Sombras de la tarde,
rayos de azulados matices,
refulgentes destellos de
esperanza, se mantienen en
la densa bruma planetaria.

Dulce brillar, que cobija,
envolviendo lo creado para
proteger del mal que acecha,
y que sin misericordia, mata.

Tiempos difíciles, llenos
de llanto, dolor, hambre,
donde, ni los niños pueden
jugar, correteando en los
parques y calzadas.

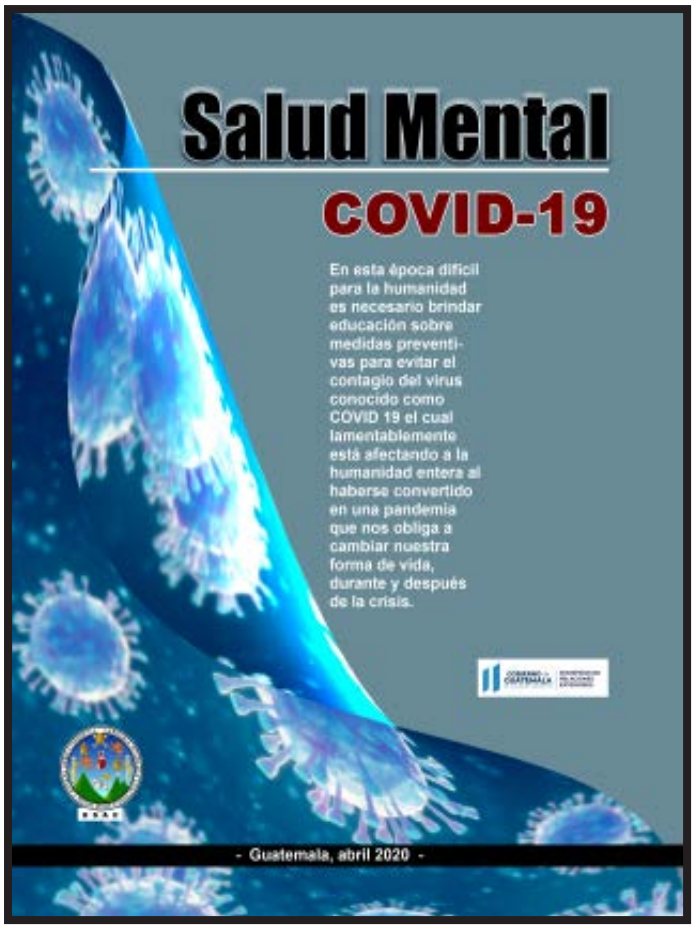
Voces de protesta se levantan,
por aquí, por allá, a la distancia,
por tanta injusticia humana,
voces que se acallan a golpes
y sin ser escuchadas.

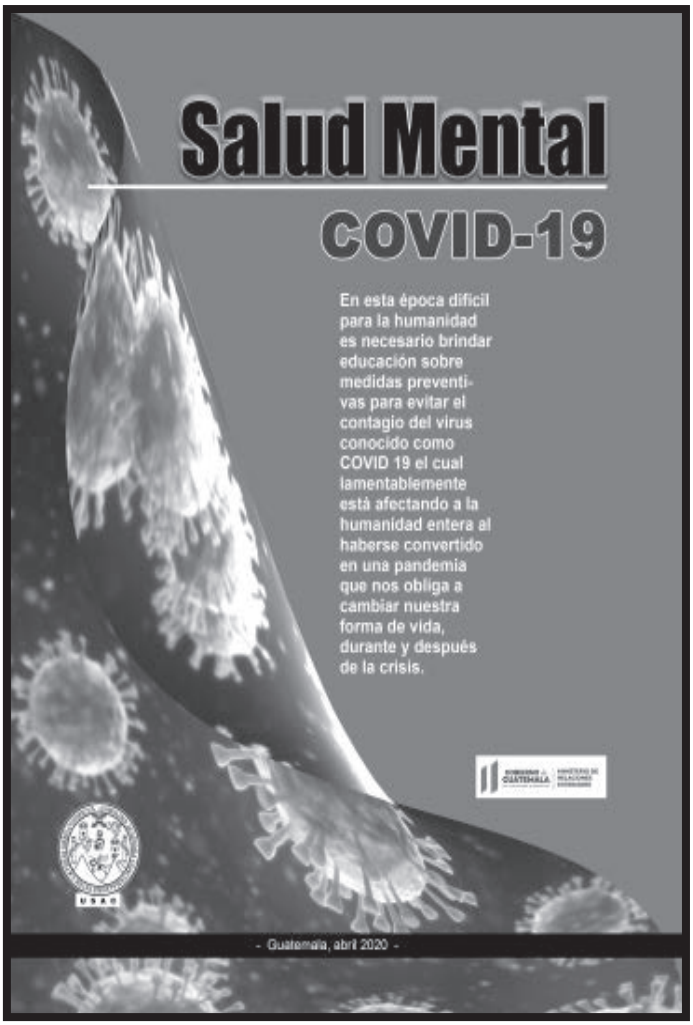
Fulgor envolvente que anima,
tiempos de obnubilada confianza,
sombras de muerte acechando
por donde quiera que pasan.

Pero, siguen ahí, transmitiendo
calidez incondicional, entre densa
bruma, que trata de empañar, a
refulgentes rayos de esperanza.

Mónica Soledad Brito M.
Ecuador
Derechos reservados del autor.

Salud Mental COVID19





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO.
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS.
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
SUPERVISORA, ASESORA, REVISORA
CATEDRATICA: M.A. Gladys Aracely Enríquez Ortiz.
AÑO 2020.

Objetivo:

Que el estudiante de EPS/ ETS se proyecte a la población guatemalteca brindando apoyo a la población guatemalteca para que conozca en que consiste la emergencia nacional (COVID 19) por la que atravesamos actualmente y sean capaces de socializar las medidas de prevención, para evitar el contagio. Apoyando a la población en los momentos de crisis a fin de que pueda mantener su Salud Mental durante el distanciamiento social.

Licda. Gladys Aracely Enríquez Ortiz
Psicóloga
Coordinadora del presente proyecto de atención a la población en riesgo de contagió COVID 19.

Colaboradores estudiantes del Ejercicio Profecional Supervisado USAC:
Zucely Salguero
Luz del Carmen García
Yasmyn Abaj
Andrea Toma
Waleska Mencos
Lesbia Godoy
Juan Marco
Rocio Monterroso
Sonia Anzueto
Aura Salvador
Madeline Miranda
Verónica Pérez
Paulina Corzo
Areli Morales
Yaquelin Salas
Cinthya Orellana
Jenyfer Salguero

Licenciada Jenny Ludyn Alvarado Jerez Jefe del Departamento de Asuntos Turísticos y Culturales del Ministerio de Relaciones Exteriores
Erwin Wilfido Vadimiro Enríquez Cabrera
Diseñador Gráfico.

PROLOGO

El presente documento constituye una herramienta que tiene como finalidad la proyección social del estudiante del ejercicio profesional supervisado tanto de nivel licenciatura como técnico de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, ante la emergencia nacional que el país está atravesando debido a la pandemia COVID 19.

En este documento se abordan dos enfoques importantes en la vida del ser humano para sobrevivir ante esta situación el primero consiste en dar a conocer las formas de evitar el contagio de la enfermedad, y como lograr mantener la Salud Mental ante estos momentos de crisis consta de dieciocho temas importantes, redactados de una forma

sencilla de manera que el lector pueda interpretar fácilmente el contenido del mismo tratando que la presente obra pueda adaptarse a las necesidades de la población en general.
Esta obra se encuentra completamente acorde a las ultimas necesidades de la población, a la cual el estudiante San Carlista multidisciplinario se debe a fin de prestar sus servicios profesionales a la población en general.

Gladys Aracely Enriquez Ortiz
Psicóloga.

INTRODUCCIÓN

Actualmente Guatemala y el mundo atraviesan una de las crisis más grandes de la historia debido a la pandemia del Covid-19, para lograr enfrentar esta situación se necesita de la colaboración de todas las entidades gubernamentales, organizaciones, empresas, población en general y de esta manera generar equipos de trabajo que busquen el bienestar común.
Se considera que el trabajo en equipo es fundamental para lograr buenos resultados en cualquier actividad que tengamos que enfrentar; los equipos de trabajo generan energías positivas gracias al esfuerzo coordinado (Robbins & Judge, 2013). Al trabajar en equipo también se busca agilizar y mejorar algunas condiciones, como por ejemplo en este caso mejorar las condiciones de salud, trabajo, etc. Cuando se consigue trabajar conjuntamente se logran reunir todas las cualidades y habilidades de las personas que conforman los equipos, eso significa que cada uno saca lo mejor de sí mismo para realizar lo mejor que pueda su tarea asignada.
Para lograr trabajar en equipo y mantener esta situación lo mejor posible necesitaremos:
Contar con los recursos adecuados (trabajo, insumos), tener líderes que motiven y transformen nuestra realidad, contar con buena actitud (motivación) y lo más importante, tener clara nuestra meta: Sacar a Guatemala adelante. (Robbins & Judge, 2013).
Así también vamos a necesitar que todos nos sintamos identificados con esta meta en común, comunicándonos entre todos (asegurándonos de buscar fuentes confiables), coordinando nuestros esfuerzos y teniendo el compromiso de cumplir nuestras tareas individuales, que en conjunto transforman nuestra realidad. (Randstand, 2016).
Si todos logramos comprometernos con nuestras tareas y nuestras obligaciones ayudaremos a que toda la nación pueda trabajar en equipo; pero para eso también es necesario contar con un estado emocional equilibrado. No podemos dejar de lado las emociones, ya que es completamente natural y normal sentir miedo, incertidumbre o tristeza, pero es en este momento donde debemos hacer uso de la Regulación emocional, la cual nos permite identificar nuestro estado de ánimo (es decir cómo nos sentimos) y así poder modificar esas emociones (Robbins & Judge, 2013), por ejemplo si nosotros somos capaces de identificar que nos sentimos tristes podremos ser capaces de buscar alguna solución para cambiar esa tristeza, por lo tanto buscaremos actividades que nos gusten y nos motiven a continuar avanzando.
Es por ello que para lograr trabajar en equipo también necesitaremos de la creatividad para ir solucionando aquellos pequeños o grandes problemas que se vengan; la creatividad nos permitirá hacer uso de: La experiencia: tomando en cuenta aquellas situaciones de crisis que han pasado en Guatemala y que ahora nos pueden dar fuerza y esperanza.
Habilidades para el pensamiento creativo: esto quiere decir que podremos identificar el problema por el cual estamos atravesando y así ser capaces de ver las situaciones ordinarias desde otro punto de vista. Encontrando así mejores soluciones.
Y la última que es la motivación intrínseca: se refiere a las ganas y el interés que sentimos al realizar la tarea que tenemos, ya sea en el trabajo (que por la situación podremos estar trabajando desde casa o yendo algunas horas a nuestros lugares de trabajo) o en los quehaceres del hogar.
Es responsabilidad de todos tomar nuestro lugar en este gran equipo de trabajo que tiene como objetivo común avanzar con pasos firmes ante la situación del Covid-19, respetando las normas de higiene y colaborando con las disposiciones gubernamentales.

¿QUÉ ES LA PANDEMIA DEL COVID 19?

Preguntas e información que debemos saber antes de identificar la magnitud y diferencia entre una epidemia y una pandemia para comprender a que realmente nos estamos enfrentando. Como se propaga, Que es, y Como podemos evítalo Como nos afecta a nivel emocional, y físico. se propaga principalmente por contacto directo a menos de un metro de distancia con una persona infectada, cuando tose o estornuda, o cuando se toca alguna área que haya estado en contacto con alguien que padece la enfermedad, o por contacto con sus gotas respiratorias saliva o secreciones nasales.
Enfermedad infecciosa causada por un virus que se ha manifestado solo en personas, causa problemas respiratorios como una gripe que se complica, se manifiesta con síntomas como fiebre, tos seca, dolor de cuerpo los cuales si se complica puede derivar a una neumonía. Personas vulnerables a una posible complicación, personas hipertensas, con diabetes, y problemas respiratorios como Asma.
Como abordar a nivel emocional "alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos. Los estudios informan sobre síntomas psicológicos generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo y la irritabilidad destacan por tener una elevada prevalencia." (Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapide review of the evidence. The Lancet, 395, pp. 912-20).
Esta enfermedad no distingue color, edad o genero

tampoco si la persona es rica o pobre, y se ha comprobado que las personas que están más propensas a adquirir la enfermedad son aquellas las cuales su sistema inmunológico es bajo, en su mayoría personas de la tercera edad, los cuales con el pasar de los días y el avance de la enfermedad ha reflejado nueva información en donde no solo las personas de la tercera edad están expuestas, también niños, jóvenes y adultos.

Los primeros casos se detectaron en Wuhan (China) en diciembre del año 2019, en donde informan que las características principales de esta enfermedad es que se transmite a través de contacto con áreas que han sido contaminadas o con la interacción de personas que la padecen, las conclusiones a las que se han llegado debido al avance y expansión que ha tenido en menos de tres meses en más de 25 países, es que se transmite por parte de personas que viajan a través de vuelos aéreos, cruceros en donde se interactúa con cantidad de personas en espacios cerrados ocasionando el contagio a gran escala de la infección a nivel mundial. "Se cataloga como epidemia cuando una enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo. De esta forma, aumenta el número de casos en un área geográfica concreta. Para que se declare el estado de pandemia se tienen que cumplir dos criterios: que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por trasmisión comunitaria." (Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿QUÉ ES LA PANDEMIA DEL COVID 19?

Preguntas e información que debemos saber antes de identificar la magnitud y diferencia entre una epidemia y una pandemia para comprender a que realmente nos estamos enfrentando. Como se propaga, Que es, y Como podemos evítalo Como nos afecta a nivel emocional, y físico. se propaga principalmente por contacto directo a menos de un metro de distancia con una persona infectada, cuando tose o estornuda, o cuando se toca alguna área que haya estado en contacto con alguien que padece la enfermedad, o por contacto con sus gotas respiratorias saliva o secreciones nasales.

Enfermedad infecciosa causada por un virus que se ha manifestado solo en personas, causa problemas respiratorios como una gripe que se complica, se manifiesta con síntomas como fiebre, tos seca, dolor de cuerpo los cuales si se complica puede derivar a una neumonía. Personas vulnerables a una posible complicación, personas hipertensas, con diabetes, y problemas respiratorios como Asma.

Como abordar a nivel emocional "alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos. Los estudios informan sobre síntomas psicológicos generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo y la irritabilidad destacan por tener una elevada prevalencia." (Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapide review of the evidence. The Lancet, 395, pp. 912-20). Esta enfermedad no distingue color, edad o genero tampoco si la persona es rica o pobre, y se ha comprobado que las personas que están más propensas a adquirir la enfermedad son aquellas las cuales su sistema inmunológico es bajo, en su mayoría personas de la tercera edad, los cuales con el pasar de los días y el avance de la enfermedad ha reflejado nueva información en donde no solo las personas de la tercera edad están expuestas, también niños, jóvenes y adultos.

Los primeros casos se detectaron en Wuhan (China) en diciembre del año 2019, en donde informan que las características principales de esta enfermedad es que se transmite a través de contacto con áreas que han sido contaminadas o con la interacción de personas que la padecen, las conclusiones a las que se han llegado debido al avance y expansión que ha tenido en menos de tres meses en más de 25 países, es que se transmite por parte de personas que viajan a través de vuelos aéreos, cruceros en donde se interactúa con cantidad de personas en espacios cerrados ocasionando el contagio a gran escala de la infección a nivel mundial. "Se cataloga como epidemia cuando una enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo. De esta forma, aumenta el número de casos en un área geográfica concreta. Para que se declare el estado de pandemia se tienen que cumplir dos criterios: que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por trasmisión comunitaria." (Organización Mundial de la Salud (OMS).

Medios de comunicación

Los medios de comunicación son las distintas tecnologías que le permite al emisor ponerse en contacto con uno o varios receptores, puede darse en e tiempo real por medio escrito, auditivo o visuales.

Existen diferentes tipos de comunicación los cuales se dividen en:

-Primarios: que no involucran maquinarias.

-Segundarias: el emisor hace uso de la tecnología para la comunicación.

-Terciarias: emisor y receptor hace uso de la tecnología.

En la actualidad los medios de información masiva son los más efectivos para hacer llegar el mensaje a muchos receptores al mismo tiempo.

Ejemplos de medio de comunicación

• La televisión, • La radio, • El periódico, • Teléfono celular, • El cine, • Redes sociales, • Internet, • Libros, • Correo electrónico, • Revista, • Anuncios publicitarios, • Lenguaje verbal, • Lengua de señas.

La comunicación guía a la comunidad al entendimiento, intimidad y valoración mutua. "Rollo May.

Continuara en el numero de Marzo

Teruel Precioso

Del amor.
Amor de mujer.
Al horror.
De no poderte tener.
De la espera.
De celos corroído.
A la ceguera por lo vivido.
De lo que pude tener.
Contigo a mi lado.
Del ayer.
Ayer que ya es pasado.
De recuerdos perdidos.
De tu calor.
De días vividos.
De tu amor…
Contra los que quieren matar.
Los que queremos vivir.
Ellos prefieren soñar.
Nosotros preferimos sufrir.
Ellos niegan la vida.
Por vacíos fundamentos.
Nosotros curamos la herida.
Vivimos los momentos.
Nosotros vivimos cada instante.
Ellos seres sin suerte.
No siguen adelante.
Solo arrastran muerte…

Espuma de mar.
Viento en las olas.
Me limito a soñar.
Soñar a solas.
Dejar la pena.
Salir y marchar.
Aquí en la arena.
Todo puede pasar.
Todo lo del ayer.
Ayer o mañana.
Puede suceder.
A través de la ventana.

Empezando en camino.
En compañía de gente.
Será el destino.
El que me lleve hacia el frente.
Volver a vivir.
Volver a soñar.
Volver a sentir.
Volver a despertar.
Recuperar lo perdido.
Sentir en la piel-
Todo lo vivido.
Por unas horas en Teruel.
Versos y poesía.
Palabras y expresiones.
Son como la noche y el día.
Alegría e ilusiones.
Palabras rimando.
Que luchan por salir.
Salir luchando.
Luchando por vivir.
Cubrir un vacío.
Olvidado de ayer.
Calentar un cuerpo frio.
Con un cuerpo de mujer.
Entregar una rosa.
En forma de beso.
Poesía o prosa.
De ti estoy preso.

Duro como una roca.
Aguantando el temporal.
Cuando tu mano me toca.
Todo se vuelve natural.
Sin perder la razón.
En ningún momento.
Concediendo al corazón.
Todo lo que siento.
A vueltas con la vida.
Que me toca vivir.
Buscando una salida.
Luchando por sentir.

El lamento.
La pena.
El momento.
La luna llena.
El ayer.
La vida.
Sin nada que perder.
Sin salida.
Sin sueños.
Sin porvenir.
Sin dueños.
Sin vivir.
Sin decir lo que siento.
Sin al viento gritar.
Sin aliento.
Nos toca estar.

Huyendo de la soledad.
En un sin vivir.
Cuando la libertad.
Es sufrir.
Cuando el tiempo nos alcanza.
O se termina el camino.
Aparece la añoranza.
Pasado o destino.
Lo que queda por pasar.
Lo que se ha perdido.
Con miedo a soñar.
Soñar con lo vivido.
Con el sueño de unos pocos.
Sueño de libertad.
Libertad de locos.
Que arrastran su soledad.

Sueño de hombres.
Que el mundo quisieron cambiar.
Nadie recuerda sus nombres.
Ni con ellos se quiere asociar.
Con mucha inteligencia.
Hicieron la lucha.
Toda la paciencia.
Que ya nadie escucha.
Criterios e ilusión.
Caminando al frente.
Hoy en día en prisión.
Sin tener un presente.

De sueños perdidos.
Perdidos en el ayer.
De momentos vividos.
De lo que no puedo tener.
De la soledad.
De la noche.
De la libertad.
De un reproche.
Del calor.
Del momento.
De no tener tu amor.
Un lamento.
De los días.
Que nos hacen perder la razón.
De las alegrías.
Del corazón.

De lo que solías decir.
De la noche estrellada.
De tu forma de vivir.
De ti mi amada.
De los momentos perdidos.
Durante todos los días.
De minutos vividos.
De alegrías.
De todo un poco.
En su justa medida.
Me vuelve loco.
O da color a mi vida.

Del silencio las voces.
De las compañías la soledad.
De algunas personas los roces.

De la libertad.
De decir lo que siento.
La cruel realidad.
La realidad del momento.
El momento de la verdad.
El momento de vivir.
Vivir el momento.
El momento de escribir.
Escribir lo que siento.
Seguir siendo.
Lo que siempre he sido.
Disfrutar viviendo.
Lo que he vivido.

Alargando el sufrimiento.
Por los días vagando.
Viviendo el momento.
Paso la vida aguantando.
Pidiendo prestado.
Los días al ayer.
Esperando lo soñado.
O lo que ya no puedo tener.
A vueltas con la vida.
Vida que nos toca vivir.

Buscando la salida.

De los hombres que murieron.
En busca de la verdad.
De todos los que perdieron.
La ansiada libertad.
Del niño con el llanto.
Por el hombre el dolor.
De la noche con su manto.
De lo que nos da calor.
Del miedo a la lucha.
Del silencio en el exterior.
Cuando ya nadie escucha.
O siente temor.
Con la razón.
De tu lado.
Atenaza tu corazón.
Como en el pasado.
Cuando te tiende la mano.
Sin pensar en tu opinión.
El maldito tirano.
Y su pobre religión.

Escribimos.

En libertad.
Vivimos.
Nuestra verdad.
Nada tenemos.
Tenemos en propiedad.
Pero defendemos.
La igualdad.
Esa es nuestra lucha.
Por un mundo mejor.
Aunque solo se escucha.
Error tras error.
Nadie te atenaza.
I quien niega la mano.
I amenaza.
No es otro que un pobre tirano.
Alguien a quien nadie hace caso.
General sin galones.
Un mero payaso.
Con mucho alcohol
y pocos cojones.
Que en vez de pensar.
Como las cosas se deben hacer.
Se limita a mandar.
Así pues poco vamos a crecer

Normas de publicación para autores colaboradores de la revista

Esta Tierra: Revista de la asociación cultural de Cine y Literatura, que se edita en S. Agustín (Teruel).

Esta Tierra, comenzó su andadura en 2010 coordinada por Antonio José Caralps Sobrera y Ángel Manuel García Álvarez, bajo una perspectiva multidisciplinar, permitiendo la participación de ciudadanos que profesan inquietudes literarias y de otros autores, consagrados a la investigación.

Esta Tierra se publica cada mes. Los autores que deseen participar en la elaboración de esta revista deben enviar sus trabajos a: estatierra@gmail.com estas propuestas serán redirigidas al Comité editorial para su revisión.

Las directrices para los autores son:

• El título del artículo.

• Nombre y apellidos del autor o autores, en el caso de que se haya realizado un trabajo coral. Organismo o centro de trabajo, dedicación profesional y dirección de correo electrónico de contacto (en el caso de que el autor desee que aparezca en la publicación junto a la autoría del artículo).

• Texto: Si cuenta con imágenes y gráficos opcionales, se adjuntará en archivos independientes y con una resolución no inferior a 300ppp. El autor adjuntará un archivo con las imágenes y sus pies de foto, así como la numeración por orden de cómo deben aparecer en el artículo. Deberá utilizarse preferentemente el programa Word para Windows, usando como fuente Arial 12, para texto, y de 10, para las notas. El texto debe ir justificado en los dos casos.

• Se deben citar fuentes y créditos siguiendo el formato Chicago (www.chicagomanualofstyle.org). Con la publicación de los trabajos en la revista Esta Tierra, los autores aceptan la difusión de los mismos.

La organización

Las pinturas de Lili

Mi nombre es Eliecer Esteban García, más conocido por Lili.
Nací en Rabanal de Luna, provincia de León. España.
Desde pequeño me gustó dibujar.
La afición a pintar sobre piedras me llegó más recientemente y lo hago usando distintas técnicas. Unas las dibujo a lápiz, otras con rotuladores y otras con pinturas acrílicas.
Una vez acabadas, les aplico un barniz neutro con espray para fijar la pintura.
Es una afición muy gratificante.

Lili

12-6-2020