Revista Cultural Editada On-Line en San Agustín Teruel España

Deposito Legal. Te-57-2011

Esta Tierra

Síguenos en Facebook: @estatierra

Año X; número 110 Septiembre 2.020

Cuadro de EVELYN CARELL

Bajo el patrocinio de la:

Asociación cultural de cine y literatura San Agustín

Índice:

Portada Cuadro de Evelyn Carell.
Página 2ª: Indice de Páginas.
Páginas 3ª- 4ª: Mónica Andrea Lago
“El Sevillano”.
Páginas 5ª- 6ª: alimentación equilibrada.
para crecer sano.
Página 7ª :Plantas para la salud.
Página 8ª :Refranes.
Página 9ª: Ordesa y Monte Perdido.
Páginas 10ª- 11ª: Sobre las algas.
Página 12ª :Milagros Rubio
Poesía “La Tierra se Queja”.
Página 13ª :Dudas Razonables.
Página 14- 16ª :Oficina Electrónica.
Páginas 17- 18ª :Andar o Correr.
Páginas 19- 20ª: Picheto
Poemas”Hay un Niño” “Pausas”.
Páginas 21- 22ª: Sobre la Cocina Oriental.
Página 23ª ::APP Móviles.
Página 24ª :Sobre el Pescado.
Página 25ª :Sobre la Peseta.
Página 26ª :Trucos & Remedios y consejos.
Página 27ª: Gerardo Gonzalez
Poesía “El Maestro”.
Páginas 28- 29: José Antonio Galiana Torres
“Palabros de Montanejos”.
Páginas 30- 31 :Trucos de Cocina.
“La Olla a Presión”.
Páginas 32- 33ª: Recetas para Esta Tierra.
Páginas 34-35ª: Teresa Ávila
Poesías” Dadiva de las Ventanas”,
“Noche” y “Sol del Adios”.
Página 36ª :Museos de Valencia.
Página 37ª :Guerra Civil Española en Aragón.
Página 38ª :Pueblos de Valencia “Puçol”.
Página 39ª: María José Rodríguez Blanco
“ Sentimiento de Felicidad”.
Páginas 40-41ª:Sobre Legumbres y Cereales.
Página 42ª :Sabores de Esta Tierra.
“Ternasco de Aragón” Quesos de Esta Tierra”.
Página 43ª: Matías Gamez Regal
“Los Cambios Lunares y las Plantas”.
Página 44ª: Manualidades
“Reloj de Cocina”, “Maceta con Sellos”.
Página 45ª: Bricolage
“Herramientas de Alicatar”.
Págína 46ª :Recetas Hipertensión.
Página 47ª: Clara Sanchez

“Mujer Pedazo de Vida”.
Página 48- 49º: Sobre la Hipertensión
“El Ajo”.
Página 50 : “Cartagena”.
Página 51ª : Adrián Fontoba Ribó
Poesía “Soy de Teruel”.
Página 52-53ª: Paseando por Teruel.
Página 54ª: Senderos Turísticos Grandes
Recorridos.
Página 55ª: Noemi Salazar.
Poesía “Huellas”.
Páginas 56- 57ª: Rubielos de Mora.
Páginas 58-59ª: Internet.
Página 60ª: Pepe Ibáñez Marques
“Pero...Cual es el problema”.
Páginas 61- 64ª: Paco Martín Velert
“El Manzano”.
Página 65ª: María Eugenia Morchio
Poesia “No Callare”.
Página 66- 68ª: Radar y Sonar.
Página 69ª: Sopas.
Página 70ª :Vanessa Rovira.
“Ser madre es una elección,
no obligación”.
Páginas 71-72ª: Olba.
Páginas 73 a 75ª: José Antonio Galiana
“Setas”.
Página 76ª: Descubrir Zaragoza.
Página 77ª: Recetas para celiacos.
Página 78ª : Angel Manuel García Álvarez
“Deportes y Juegos populares”.
Pági¡na 79ª: Dora Ballesteros.
Poesías “Abuela y madre” y
“Preludio de una niña chica”.
Página 80ª : Evelyn Carrell Pintora
Páginas 81-82ª: David Pellicer Serra
“Rutas por Aragón”.
Página 83ª :Alberto Díaz Genoher
“Una vida Alegre”.
Página 84 :Antonio Jose Caralps Sobrera
Poesía “Celos”.
Páginas 85 a 88ª: Maria Filipova-Hadji
“Absolución”.
Páginas 89-90ª Denuncia&Opinión.
Pagína 91ª :Carlos Gerardo.
“San Serafín de Sarov,1754-1833”.
Página 92ª: importante.
Página 93ª: Carlos Javier Jarquin
“Trabajadores migrantes y la explotación laboral”.

Página 94-95ª: La página de Marife Chorda abad
“El Cerezo del Abuelo”.
Página 96 a 98ª: Abdukakhor Kosim
Poema y Biografía
“Aliento de vida “.
Páginas 99-100ª: Acueducto Romano:
“Albarracín- Gea- Cella”.
Páginas 101-102ª: Jackeline Barriga Nava
“ Estudio psicolinguistico de la poesía
de Carlos Medinaceli quintana”.
Página 103 :Francisco Perez Valero
“Mis Pensamientos”.
Páginas 104 a 110: Youliana Antonova-Murata
“Love in Okinawa”, “Amor en Okinawa”.
“I love you”, “Te quiero.
Página 111: Angel Manuel García Alvarez
“Septiembre”.

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 mñas 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.

Mónica Andrea Lago (20/9/1963)escritora y poeta de Chillar- BsAs- Argentina. Con más de 130 cuentos y poemas escritos, tiene veinte cuentos premiados en distintos concursos. Participó del XXIII INTERCAMBIO CULTURAL COLOMBO-ARGENTINO realizado en Barranquilla y Cartagena de Indias del 24/7 al 3/8 de 2019. Distinguida como EMBAJADORA CULTURAL DE SAN JACINTO DE LOS MONTES DE MARÍA- COLOMBIA.
Participó del 2do ENCUENTRO ARGENTINO Y LATINOAMERICANO DE ESCRITORES "RESISTENCIA LOS ABRAZA" realizado en la ciudad de Resistencia- Chaco 10/11 y 12 de octubre de 2019.Este año participará del ENCUENTRO MUNDIAL DE ESCRITORES AMERICA MADRE organizado por la entidad AMERICA MADRE FILIAL RIO III- CÓRDOBA- ARGENTINA a realizarse los días 20/21/22 y 23 de septiembre de 2020 y del 3er ENCUENTRO NACIONAL Y LATINOAMERICANO DE ESCRITORES "RESISTENCIA LOS ABRAZA" los dias 8/9 y 10 de octubre de 2020. Ambos eventos se realizaran de manera virtual dada la situación mundial de pandemia. A pesar de su trayectoria no tiene aún editado libro de su autoría.

"El sevillano" obtuvo MENCION DE HONOR en el 70°Concurso Internacional de Poesía y Narrativa organizado por el Instituto Cultural Latino Americano de Junín BsAs Argentina y fue publicado en la Antología UNIDOS POR LAS PALABRAS en Marzo de 2020.

El Sevillano

El Sevillano, como todos le conocían por ignorar su nombre real, no así su lugar de origen, había llegado al pequeño pueblo del interior de la provincia de Buenos Aires, desde su Sevilla natal, y para quedarse, allá por 1928. En el viejo continente habían quedado sus padres y sus hermanos, y parecía ser que junto con ellos, también había dejado su nombre real y su historia, ya que nunca nadie le oyó hablar de su vida en Sevilla.

En el floreciente pueblo, el Sevillano decidió instalar un almacén de ramos generales, en el que los pueblerinos y ocacionales viajeros podían adquirir desde los productos necesarios para la compra mensual hasta beber ahí mismo un tintillo nacional o la mejor ginebra importada de Europa.

En “El Ombú”, como el Sevillano había llamado a su almacén por el frondoso árbol de ese tipo que daba sombra al lugar, a diario se presentaban a realizar sus compras y pedidos no solo los habitantes del pueblo, sino también los estancieros de la zona, entre los que se hallaban los Anchorena, los Azcuénaga y los Larreta. Entre las clientas que a diario se acercaban a comprar, estaban doña María, una de las primeras fundadoras del lugar, doña Asunta, que había llegado desde Génova y doña Rosalba, que era la viuda del primer comisario de aquel lugar. Las mujeres ya cargaban sus 80 años, y el portar las bolsas se les hacía casi imposible.

Viendo la posibilidad de ampliar su negocio, el Sevillano se puso en “campaña” de buscar un dependiente, y para atraer más la atención de los posibles candidatos al puesto, adquirió una flamante bicicleta negra, provista de una enorme canasta de mimbre colgando del manubrio…ya estaban en 1931 y debían mejorar...Una tarde, y como caído del cielo, entró al almacén don José Contreras, uno de los puesteros de “Las tres Marías”, acompañado de su hijo más chico, un gurí de unos 15 años a quien no le gustaban los trabajos del campo. El Sevillano le propuso a don José tomarlo como

empleado, dándole también un lugar donde vivir, ya que la estancia se hallaba a 3 leguas del pueblo. Don José no lo dudó y arregló todo con el Sevillano, para que Esteban empezara al día siguiente a trabajar…..

A la mañana siguiente, portando un atado con su poca ropa y acompañado de su hermano mayor, Estaban hizo su entrada triunfal a "El ombú", y nunca lo abandonaría.

Solo le llevó 3 horas aprender a dominar la bicicleta con la canasta llena de mercadería. Luego de recorrer a pie con el Sevillano para saber donde vivían las tres ancianas hacia quienes estaba dirigido en un primer momento la nueva propuesta que se ofrecía desde "El Ombú . De regreso al almacén prepararon los pedidos y Esteban salió a repartirlos. Con el correr de los días, Esteban fue reuniendo nuevos clientes para el reparto y salía a hacer entregas por la tarde también.

Era normal ver a Esteban montado en la negra bicicleta por las polvorientas calles del pueblo entregando pedidos…siempre alegre, silbando algún tango o alguna milonga aprendida en la radio en sus ratos libres…

Ya llevaba 1 año trabajando para el Sevillano, cuando una tarde le propuso a este cargar en el canasto 2 o 3 paquetes de algunos de los principales productos y salir a venderlos…con el consentimiento del Sevillano, cargó en la canasta 3 kg de azúcar, 3 kg de yerba, 3 paquetes de fideos guiseros, 3 de tallarines y 3 de sopa, unos morrones, algunas cebollas y3 algunos tomates a punto para un buen tuco o una salsa.

Esa tarde, Esteban no iba silbando, sino que coreaba:

-"Pa' la doña olvidadiza…..p'aquel que llegó del campo…acá traigo pa' su cena… pa' ahorrarle a usté un trabajo"……

Y fue tan buena esa idea que, el Sevillano, luego de unos meses , decidió comprarle una chata para que pudiera llevar productos a los puesteros en las estancias..y cambió asi su grito por la bocina y el megáfono…

Con el paso de los años, el Sevillano decidió que era hora de dejarle a Esteban "El ombú", y dedicarse solo a servir alguna que otra copa…

Así como el progreso había llegado al pueblo, también era hora que "El ombú" se renovara… y junto al ascenso de Esteban se vino la contratación de un nuevo dependiente.

El Sevillano, murió una fría mañana de junio de 1960, lejos de su tierra, pero rodeado del afecto de quienes durante años concurrieron a su almacén…el mismo que hoy sigue atendiendo, mucho más renovado aún, el hijo de Esteban

CELINA PALOMARES

*A tener en cuenta:
Los complementos de vitaminas y minerales no son la solución para el niño Que no come bien, pues deben de ser siempre un complemento a la dieta equilibrada y no un sustituto de la misma.
Vitaminas y minerales son indispensables para el buen funcionamiento del organismo:
La principal preocupación si tienes hijos debe de ser seguramente que crezcan fuertes y sanos. Hay que mantener despiertas las neuronas para afrontar todas las actividades del día. Conseguir los retos que marcan su desarrollo para que crezcan fuertes y sanos a la vez compensar su desgaste de energía, la forma es ofrecer al niño una alimentación sana, variada y por descontado equilibrada, en la que entre de todo pero con moderación. De está forma el cuerpo dispondrá de todos los nutrientes que necesita, para funcionar como un reloj, con vitaminas tan esenciales como las del grupo B y minerales como por ejemplo el calcio.
Los nutrientes esenciales:
Los minerales y las vitaminas forman parte de los nutrientes esenciales, no en vano son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo, más aún si cabe cuando se trata de los niños. Una dieta completa equilibrada y variada es la mejor garantía de las necesidades diarias de minerales y vitaminas en el organismo de los niños, está les ayuda a crecer sanos y mantener sus cuerpos a cubierto de las enfermedades.
*de ababo a arriba:
Extracto acuoso de plantas, zumos de frutas.
Calcio: De vital importancia para el mantenimiento de huesos y dientes. Así como para la función muscular. Otro papel esencial incluye el mantenimiento normal de la coagulación de la sangre. Ayuda al normal funcionamiento de las enzimas digestivas u la neurotransmisión.
Vitamina E: Tiene un importante papel en la protección frente

al daño oxidativo del ADN, de las proteínas y de los lípidos.

Vitamina D: Esencial para el mantenimiento normal de dientes y huesos, aparte de ayudar en la absorción del calcio.

Vitamina C: Juega el papel en la protección frente al daño oxidativo del ADN. También ayuda en la absorción del hierro no hemo y con el normal funcionamiento del sistema inmunológico.

Vitamina B12: Necesario para la formación de glóbulos rojos. Además contribuye a las funciones neurológicas y psicológicas normales.

Vitamina B6: Importante para el mantenimiento del sistema nervioso. También ayuda a la mantener la función normal del sistema inmune y a regular la actividad hormonal.

Niacina: Ayuda a reducir el cansancio y la fatiga y a mantener las funciones psicológicas normales.

Vitamina B2: Asegura la liberación de energía de los alimentos y también está involucrada en el mantenimiento de los glóbulos rojos.

Vitamina B1: Ayuda al proceso de generación de energía de los alimentos y al mantenimiento de la función del sistema nervioso.

Vitamina A: Esencial para la visión normal y para mantener la piel sana. Importante para el funcionamiento normal del sistema inmunológico…

Uña de gato:

Se usa para dolores articulares.
Descripción: la uña de gato, también conocida como garabato, es originaria del Perú, donde se ha utilizado de forma tradicional.
Los indígenas la toman como refresco el líquido que emana de su tallo fresco.
Movilidad articular:
Sin duda es uno de los grandes hallazgos en lito terapia.
A pesar de ser utilizada en América por las comunidades indígenas, no alcanzó su popularidad hasta los años 50, cuando Arthur Bel, estudio su posible actividad anti tumoral. Las propiedades anti inflamatorias de la Uña de Gato son esencialmente útiles para el alivio del reumatismo en general. Esta acción estaría relacionada con su capacidad de neutralizar sustancias orgánicas oxidantes. También ayuda a estimular el sistema inmunitario mediante un aumento de la fagocitosis. Uno de los componentes, la rincofilina, disminuye la agregación plaquetaría, por lo que resulta de utilidad en la prevención de los riesgos cardiovasculares.
Está planta ofrece un esperanzador futuro en el campo de la salud. Desde hace tiempo; son varios los estudios científicos que están encaminando su investigación hacia el tratamiento de las enfermedades degenerativas.
Se usa para la artritis, dolor de espalda y reumatismo, dolores articulares…

Velosilla

Se usa para la retención de líquidos.
Descripción: la Velosilla llamada así por la multitud de pelillos que tapizan sus hojas, abunda en las rocallas y prados de altura. Se utiliza habitualmente en el campo para fortalecer la vista y curar las heridas.
Elimina el exceso de líquido:
La Velosilla o pilosela, contiene flavonoides que favorecen la eliminación renal del agua (efecto diurético), y las sales minerales retenidas en los tejidos. Este efecto de eliminación de los cloruros es esencialmente interesante como complemento en los regímenes sin sal, así como en el caso de edema de los miembros inferiores y en complemento del tratamiento fitoterápico de la hipertensión.
Es útil para facilitar todo el conjunto de funciones de eliminación del organismo y en regímenes de control de peso, asociados a una excesiva retención de líquidos.
Se usa en: Control de peso con edema.
Control de peso con mala circulación
Piernas hinchadas.

1º: Nunca le hagas a nadie, lo que no te gusta que te hagan a ti.
2º : Quien tiene bestia y anda a pie, es mas bestia que el.
3º : Son como dos jueyes en la misma cueva.
4º : Viejo que buen vino bebe, tarde muere.
5º : Quien tiene verguenza, ni come, ni almuerza.
6º : No paramos de divertirnos porque estemos viejos; Estamos viejos porque paramos de divertirnos.
7º : Buenos y malos martes, los hay en todas partes.
8º : Da mas vueltas que galleta en boca de vieja.
9º : El burro sabe a quien tumba y el diablo a quien se lleva.
10º:El miron mirar, pero sin chistar.
11º:El que de rosas de comer al burro, cobrara con un rebuzno.
13º:El victorioso tiene muchos amigos; el vencido, buenos amigos.
14º:En tal mundo vivimos, que para lo que queda por ver, no es nada lo que vimos.
15º:Frente al ahorcao, no se mencione lazo.

Ordesa es sinónimo de montaña y de Pirineo. Declarado Patrimonio Mundial por la Unesco, el parque incluye un conjunto de cuatro valles (Ordesaa, Pineta, Añisclo y Escuaín) que se extienden como brazos alrededor del Macizo del Monte Perdido.
Se trata de uno de los lugares más bellos de la península por su óptimo estado de conservación, su estraordinario paisaje de alta montaña y su riqueza y variedad de flora y fauna.
El alma del Parque es el Valle de Ordesa, una joya natural, donde el río Arazas traza saltos, estrechos entre bosques profundos, altas paredes y cascadas que trasmiten una indescriptible sensación de paz y de sosiego. Recorrer sus rutas y el espectacular entorno natural es una experiencia digna y única en el mundo.
El Parque Natural de Ordesa y Monte Perdido compagina desde hace años su vocación de conservación de la naturaleza.
Cualquier época del año es buena, pero el otoño es especial, se pueden admirar lugares tan bellos como la Cascada del estrecho, Tozal del Mallo, las Gradas de Suaso, La Cascada de la Cola de Caballo y el Bosque de las Hayas. A la entrada del valle, desde el encantador pueblo de Torla, se puede optar por entrar en el valle de Bujaruelo, que proporciona fascinantes excursiones.
El Cañón de Añisclo, al que se asciende desde Escalona, es una profunda cicatriz tallada por el río Bellós, formando vertiginosas paredes. Por ella descienden cascadas espectaculares y bosques imponentes, que gracias a la oscuridad de la honda garganta y su humedad permanente, siempre suelen estar tupidos y virgenes.
Las Gargantas de Escuaín a las que se llega desde el pueblo homónimo, es otro ejemplo de la salvaje naturaleza, donde el encajonamiento del río Yafa, ha formado un cañón impresionante, así como una serie de fascinantes lugaresa, surgencias de agua. Constituye además un punto excelente de observación de aves protegidas.
El valle de Pineta, al que se accede desde Bielsa es un bucólico y apacible valle de origen glaciar con su típico perfil en U. rodeado de crestas poderosas y laderas boscosas que termina ante la mole de las tres sorores , Monte Perdido, el Cilindro de Marboré y el Soum de Romand, que nos obliga a levantar la vista hasta los 3.000 metros.
Todo el parque natural es un muestrario enorme de fauna y flora pirenaica con especies exclusivas, en este lugar la naturaleza es la única protagonista. Bosques de hayas espesos y de pinos, ríos e Ibones, transparentres con tritones y truchas, praderas de alta montaña y roquedos vertiginosos en los que sobrevuelan quebrantahuesos, aguilas y buitres.
En pocas palabras un lugar digno de ser visitado ven a conocerlo...

Himanthalia: o espagueti de Mar.

Exuberante alga parda, estrecha y alargada. Frecuente en los litorales profundos y aguas agitadas.

Rica en Hierro, fibra y su gusto recuerda a la sepia. Por su textura y sabor, es una variedad de algas atlanticas.

Unidaria Wakaname:

como hoja gigante de roble, este alga crece en las costas de Galicia y puede llegar a medir 1.5 metros.

Rica en calcio, yodo, fibra y proteínas, este alga se suele utilar en ensaladas.

Pophyra Nori:

alga de pequeño tamaño que en Galicia se encuentra silvestre en la baja mar y depués se muele en forma de copos. Rica en proteínas, pro-vitaminas B-12 y Vitamina A. de intenso sabor, se puede comer bien cruda o ligeramente tostada.

Palmaría Dulse:

de color rojizo. Destaca por su riqueza en vitamina, proteínas y un contenido excepcional en potasio. Este alga es especial para tomar cruda y en sopas por su sabor delicado y excelente aroma.

Laminada,Kombu:

de gran tamaño, color pardo y de consistencia carnosa. Es rica ácido alginico y minerales, especialmente en calcio y magnesio. Produce

un efecto saciante. Su ácido glutáminico, reblandece las legumbres.

Algas para ensaladas, (nori, Dulse y wakame):

se recomienda remojar 10 gramos de algas durante 15 minutos, en agua y zumo de limón. Después añadir las algass a la ensalada y regar con aceite o salsa al gusto.

Kombu real laminaria, Kombu rápida:

alga parda con grandes láminas muy ramificadas. Rica en ácido algínico, glutáminico y minerales como hierro y calcio.

Su sabor más dulce que la Kombu y de rápida cocción.

Gelidium Agar agar:

es la gelatina marina de más alta calidad. Está fibra soluble, extraida del alga atlántica Gelidium, tiene un sabor neutro 100% vegetal. Su efecto es saciante y pobre en calorias.

Wakaname:

Destaca en calcio, yodo y proteínas.

Se puede comer cruda: teniendola en remojo sobre 15 minutos en gazpachos y ensaladas.

Se puede comer Hervida:

Se recomienda hervir durante 15 minutos. En sopas, o con patatas, arroz, verduras, cereales, ensaladillas o salsas.

Frita: sofrita como guarnición o relleno o tortilla de patata.

Al horno: en: empanadas, rollitos, pizzas, panes, galletas y quiches

guisada: en Estofados.

Dulse:

destaca en: Hierro, Proteínas y Vitaminas A y C.

Cruda: Se recomienda tenerla en remojo 1 minuto:
en: Salsas, ensaladas y gazpachos.
Hervida: se recomienda hervir durante 2 minutos.
En: al vapor, escaldados, macarrones y breve cocción.
Frita: en tortilla a la francesa, crepes, saltados y filoas.
Al horno: en gratinados.

Estagueti de Mar:

destaca en: Vitamina C, Potasio y Hierro.
Cruda Se recomienda tenerla en remojo 30 minutos.
Ensaladas, adobo en aceite, ajo y perejil.
Hervida se recomienda hervir durante 35 minutos.
En: arroz integral y al vapor.
Frita: sofrita como relleno o guarnición, rebozada.
Al horno: pizzas, empanadillas o quiches.
Guisada: potages y pistos.

Kombu:

destaca en: minerales, yodo y fibra.
Hervida se recomienda tostar 5 minutos en seco.
Caldos, legumbres y cocciones largas.
Frita: tortilla de patata, sofrita como relleno o guarnición.
Al horno: tostada en seco previamente a la cocción.
Guisada: en potages. Kombu rápida:
destaca en: minerales, Mucílagos y yodo.
Hervida: se recomienda hervir 35 minutos:
arroz integral, legembres y caldos.
Frita: rollitos de primavera, sofrita.
Al horno: en Quiches y empanadillas.
Guisada; en potages.

Nori:

destaca en: provitaminas A y B12 y proteinas.
Cruda: se recomienda tenerla en remojo 15 minutos: ensaladas.
Hervida: se recomienda hervir durante 20 minutos o tostas 3 minutos:
sopas, arroz, cuscús y verduras.
Frita: tortillas, hamburguesa y croquetas.
Al horno: tostada en seco para desmenuzar hervidos y ensaladas.
Patatas, gratinados, rellenos y pescados.
Guisada en: potages. Agar Agar:
destaca en fibra soluble, gelatina de algas.
Hervida se recomienda hervir durante 8 minutos.
Sustituto del huevo, cremas, mermeladas, salsas y flanes.
Al horno: tartas dulces y saladas, pasteles de verdura, sustituto del huevo.
*Las algas se cocinan como las demás verduras y pueden combinarse con todo tipo de platos. Entre 5 y 10 gramos de algas secas por persona san cantidad suficiente para acompañar cereales, ensaladas, legumbres y otras verduras.
*las algas secas aumentan hasta 10 veces su volumen tras absorber el agua.

LA TIERRA SE QUEJA.

La Tierra se queja,
hay un lamento en sus labios,
una espada que se va clavando en su centro,
con sigilo, pausadamente,
quebrando los tuétanos de los siglos,
espada lisonjera que se lucra de sus muertos,
luctuosa, tajando cielos,
hundiéndolos en el limo injusto de lo ciego.
La Tierra se alza,
en una pugna sin triunfos,
alentada por sus hijos,
yerto el mar y sus miserias,
extirpadas las raíces del carvajo,
y sus ramas retorcidas.
Todo un desierto de mantos amarillos,
amatistas y lilas,
carrampiones en las islas,
volcanes huecos,
sin lava en sus entrañas.
La laya se urge entre los pliegues del subsuelo.
Animales que van saltando
entre los cuerpos descarnados,
simientes que no brotaron,
aves rotas que van cayendo
a ese mar fosco y helado.
Nubes negras, tormenta sin truenos,
un relámpago torvo lo destruye todo...

La Tierra te espera,
que sepas preservarla, siempre eterna.

MILAGROS RUBIO MAS

¿Porque se produce el rigor mortis?
La rigidez corporal o rigor mortis que aparece en los cadáveres entre las 3 y las 36 horas después de la muerte se debe a una serie de reacciones bioquímicas que se producen en los músculos.
En un cuerpo vivo, las células musculares pueden respirar de forma aeróbica -es decir, consumiendo oxígeno- o anaeróbica, sin tener la necesidad de este gas. Este último tipo de metabolismo genera como producto final el ácido láctico, que se almacena en los músculos provocando las agujetas.
La respiración aeróbica permite la retirada de este ácido, pero en los cadáveres, las células musculares sólo trabajan la forma aeróbica, lo que ocasiona una acumulación excesiva de ácido láctico.

Esto facilita una compleja reacción química en la miosina. proteínas de la contracción muscular- esta se funde en un gel que inmoviliza las fibras musculares.

¿Porque tomamos uvas en noche vieja?
La tradición de tomar las 12 uvas, conocidas coloquialmente como las uvas de la suerte el día 31 de diciembre a la media noche se remonta a principios de nuestro siglo.
Esa costumbre nació, originariamente es de España, pero no se debe a motivos religiosos, sino por el contrario a intereses económicos.

Todo se remonta a la noche vieja del 1909, los cosecheros, en un esfuerzo desesperado de imaginación, consiguieron eliminar gracias a la imaginación de los excedentes de aquella temporada creando el rito de tomar las 12 uvas de la suerte en tan señalada fecha.

? porque duelen los callos?

Los callos son amasijos de células muertas que se forman en lugares donde la piel está sometida a desgastes, presiones y rozamientos continuos. Estas formaciones cónicas de consistencia más dura y áspera que la piel que las rodea, con aspecto amarillento y de forma de cuña hacia las formas más profundas de la epidermis, irritándola. Así, no son realmente los callos lo que duelen, sino el área inflamada que hay debajo de la piel que se ha hipertrofiado...

gestión de demanda por internet, en Aragón.
¿que es la gestión de demanda desde la oficina electrónica?
Se trata de un servicio del Instituto Aragones de Empleo que permite a los demandantes inscritos en el INAEM realizar, desde cualquier lugar y a través de Internet, ciertos Trámites que antiguamente y habitualmente se realizaban en persona en las oficinas de empleo.
De está manera a través de la oficina de empleo los demandantes podrán seguir recibiendo la atención personalizada que necesiten.
¿a quien va dirigido?
A los demandantes inscritos en las oficinas de empleo del INAEM.
¿que ventajas se obtienen utilizando la gestión de la demanda por internet?
-Se pueden realizar gestiones a través de Internet, que antes se tenian que llevar a cabo de forma presencial en la oficina de empleo.

- renovar, obtener duplicados de la demanda y informes personalizados, modificar sus daros personales de contacto, y actualizae la situación de su baja, ainscripción, alta o suspensión, sin limitación de horario y desplazamientos.
- Obtener la información sobre la demanda inmediatamente.
- Solicitar citaciónes a su oficina de inscripción.

¿como se puede acceder a la oficina electrónica?
Desde cualquier ordenador con conexión a internet, a través de la página web del instituto Aragones de Empleo.
Formas de acceso:
el ciudadano puede gestionar su demanda de dos formas:

- con el DNI electrónico o certificado digital:
  el cuidadano accede utilizando su identificador de demanda y dispone de un certificado digitas(incluido el DNI elsctrónoico) emitido por una Autoridad de Certificación reconocida.
- Con usuario/contraseña:
  el ciudadano accede utilizando su identificador de demanda, un usuerio creado por él mismo y una contraseña emitida por los servicios públicos de empleo.
  Dicha contraseña se puede solicitar a través de Internet (recibiéndola a a posteriori en su domicilio), o directamente en la Oficina de Empleo.
  ¿donde obtener la información?
- En las oficinas de empleo del INAEM.
- En el servicio de Atención Teléfonica del INAEM al teléfono:

SANCHO ABOGADOS

utilidades:
los servicios de gestión de la demanda por internet que se encuentran operativos son.

- Renovación de demanda: el demandante podrá renovar la demanda el día previsto, obteniendo si lo desea, un duplicado del ingreso del Documento de la Demanda con la siguiente fecha de renovación.
- Duplicado del documento de la demanda:
  el demandante podrá obtener un duplicado impreso del documento de la demanda con la siguiente fecha de renovación.
- Consulta de demanda:
  el demandante podrá consultar la información que dispone el servicio publico de empleo. Sobre su demanda; datos personales, formativos, ocupaciones solicitadas, caracteristicas de la búsqueda de empleo, situación de la demanda...
- El conocimiento de estos datos facilita al ciudadano su continua actualización poniéndose en contacto con su oficina de empleo.
  Informes personalizados:
  el demandante podrá obtener los siguientes informes personalizados con Huella electrónica que actuara como firma y sello del servicio público de empleo.
- Informe de periodo interrumpido inscrito en situación de desempleo.
- Informe de ocupaciones de la demanda.
- Informe de situación administrativa.
- Informe de servicios y especialidades formativas requeridas.
- Informe de periodos de inscripción.
- Informe negativo de rechazos.
  Modificación de datos personales:
  el demandante podrá actualizar por Internet los datos siguientes.
- Correo electrónico y teléfonos de contacto.
- Domicilio de residencia sin cambiar de provincia y domicilio de notificación.

Alta o baja de su demanda:

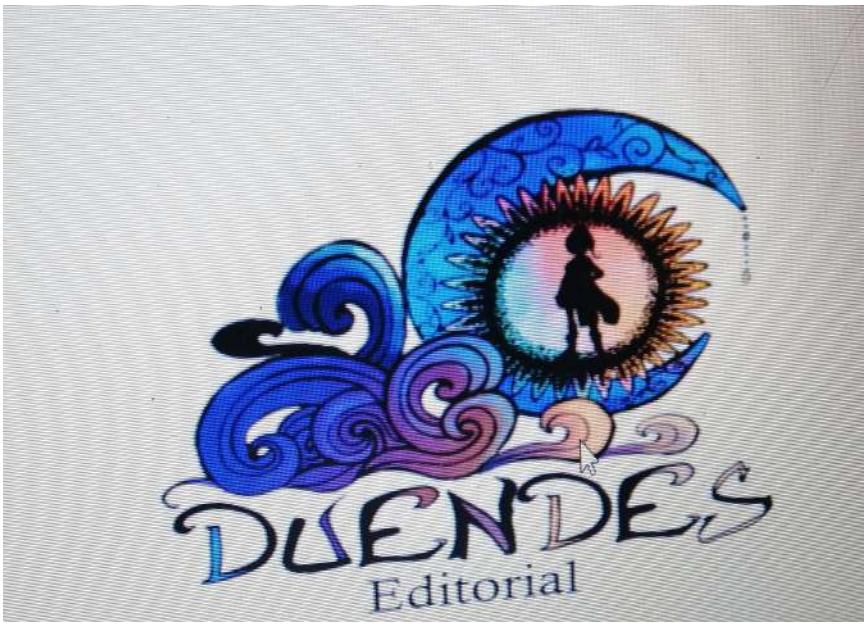
el demandante podrá realizar por internet los siguientes cambios de situación de su demanda.

- De alta a baja: comunicar la baja de su demanda y dejar de requerir los servicios del INAEM.
- De baja a alta: tras una baja se inscribe de nuevo volviendo a solicitar los servicios que presta el INAEM.
- De suspensión a alta: finalizada la causa de su suspensión (Curso, enfermedad...) reactiva la demanda.
- De suspensión sin intermediación a suspensión con intermediación: durante la situación de suspensión, sin necesidad de tener que renovar la demanda, podrá recibir los servicios requeridos, ofertas de empleo, cursos, orientación profesional, información o asesoramiento sobre empleo.

  Solicitud de citación:

  el demandante podrá realizar su petición a la oficina de inscripción, señalando el asunto. En el plazo máximo de dos días hábiles, el INAEM se pondrá en contacto con el demandante en el horario y teléfono indicados, resolviendo el asunto o concertando, si se precisa, hora y día para la atención personal presencializada.

el Instituto aragones de empleo cuenta con una red de oficinas de empleo y centros de formación en las tres provincias: Teruel, Huesca y Zaragoza.



sobre el power y sobre el running.
Si al caminar cada día al margen de desplazarnos, de acerlo de forma correcta le sacamos un beneficio mayor.
Son varios los factores que controlamos si realizamos bien el denominado Power Walking o Smart Walking estos son por ejemplo el ritmo, la respiración, la postura o la pisada.
En un entrenamiento de aproximadamente entre 45-60 minutos seguidos sin descansos y hacemos un recorrido de entre 5 y 6 kilómetros, podemos decir aproximadamente que el ritmo medio de esta actividad es de sobre unos 9 kilómetros por hora y con estos prmedios quemaremos sobre unas 400 calorías.

- el power walking en la practica siempre hay un pie apoyado en el suelo a diferencia de running que al existir una fase aérea las articulaciones sufren mas.
- La postura es lo más importante: los hombros hacia atrás y abajo, el pecho y la cabeza arriba, la vista al frente pero a unos 2 metros de nuestra posición, de esa forma evitamos que la zona de la cerviz quede arqueada y que se eleven los hombros en demasia.
- El tronco debe de permanecer erguido, ya que si se inclina hacia delante la musculatura lumbar se fatiga más rápidamente, por el contrario si se camina con el cuerpo hechado hacia atrás son las caderas las que se sobrecargan, de está forma evitaremos lesiones a largo plazo.

Recomendaciones beneficiosas para todo aquel que desee prácticar el Power Walking:

- disminuye la agresividad, ayuda a prevenir las depresiones y por descontado a mejorar el estado del sueño
- es recomendable para todos, dejando al margen factores como edad, deportividad o condición física.
- Facilita la digestión, ayuda en la eliminación del colesterol, mejora la tolerancia a la glucosa.
- Aporta beneficios al sistema respiratorio y cardiovascular y al mismo tiempo ayuda a disminuir la tensión arterial.
- Cada cual es libre de adecuar y preparar su propio recorrido de entrenamiento.
- Ayuda al aumento de masa muscular y retrasa la osteosporosis, además de fortalecer las articulaciones.
- Tonifica la musculatura inferior y el abdomen. A parte de ayudar a quemar las grasas.

Running:
a la hora de empezar a correr, es importante reconocer nuestra pisada para saber qué tipo de corredor queremos ser.
La elección del calzado más concretamente de las zapatillas es vital.
Vamos a hacer tres apartados sobre el tipo de pisadas:
A- Neutros o normales: suelen tener una pisada plana, sin necesidad de sobrecargar ninguna de las dos zonas. Existen un gran porcentaje de corredores neutros.

B- Supinadores: suelen correr con las piernas separadas y apoyan la zona exterior de los pies, suelen ser una minoría, no superior al 5 % de la población. Por su reducida demanda existen pocos modelos de este tipo.
c- Pronadores: suelen correr con las piernas juntas y la pisada suele ser con la cara interna del pie, este grupo comprende a la gran mayoría.
La equipación:
ropa interior:
varios modelos de pantalón para hombre existen en el mercado.
Se recomienda tejidos que deben de ser livianos y transpirables. Por la parte femenina los sujetadores se recomiendan los deportivos, que adapten bien, sin necesidad de apretar y elásticos.
Relog de actividades:
muy recomendado para los corredores. Su valoración debe de ser en función de lo que tarda en conectarse al satélite, se recomienda que tenga las funciónes de pulsómetro, medidor de distancias, medidor de tiempos y contador de calorías. Aparte de la de GPS.
Calcetines:
existen muchos modelos desde los cortos de compresión con los cuales se aumenta el retorno venoso y la vibración de los gemelos.
Otros con amortiguación extra y de dedos con estos se evitan las rozaduras.
Los tejidos no debe de ser utilizado el Algodón, porque con el suda el pie y provaca la aparición de las ampollas.
La lana merino suele ser la más usada por su ventilación y absorción, por ser antialérgica y no provocar picores.
Para evitar ampollas y mentener los pies secos se recomiendan tejidos del tipo poliproleno, nailon o poliéster, los de fibras de seda suelen ser más caros, son suaves, absorben muy bien pero se estropean con mayor fácilidad.
Camisetas y pantalones:
se recomiendan telas tecnicas que le dan al cuerpo una mayor transpiración. En caso de altas temperaturas elige prendas holgadas.
De temperaturas más bajas mejor prendas ceñidas que fevorecen la circulación y el rendimiento muscular.
Aparte ten en cuenta que...
La música sirve para aumentar el rendimiento en un15% y ayuda en la motivación.
Sus ventajas son: Minimizar la fatiga, ayuda a mantener el ritmo, ayuda a sincroinizar los movimientos, incrementa la motivación.
Acuerdate de estas APPS:
Zombies, Rum: Te propone la supervivencia a un ataque zombi, para ello la app teva dando indicaciones mientras corres.
Runtastic: Es una de las más valoradas e importantes, anota tus actividades gracias al gps que lleva incorporado, gracias a él se obtienen datos de distancias, altitud, calorías quemadas, velocidad.
Es de gran utilidad para los amantes de la bici, senderismo o el running.

Wop: está APP permite donar los kilómetros a causas solidarias, que tienes acumulados...

HAY UN NIÑO…

Hay un niño
jugando aquí en mi alma

suelta pájaros y barriletes de colores
dibuja soles y pinta la vida

hay un niño cantando
aquí en mis manos
tejiendo la alegría y los sueños
reclamando por la paz y la armonía

hay un niño
miles de niños
correteando
en las veredas de mi corazón
abriendo puertas
de flores y poemas
encendiendo cada día
un nuevo
sol…_

PICHETO

Silvio Correa, "PICHETO", nacido hace 51 años en Jovita, Sur-Sur de la Provincia de Córdoba, Argentina, poeta, creador y director de la Revista Literaria LA CIRUJA desde hace 16 años (de distribución gratuita), con 6 libros de poesías publicados y uno ya listo pronto a presentar, realiza trabajo con los niños de todas las edades y con distintas propuestas creativas, didácticas y educacionales ad honoren desde distintos espacios. Con más de 3 mil poemas escritos y algunos relatos. Es también letrista de canciones folklóricas.

Todo se va, se pierde, se corrompe, muere, cae, se extravía, se abandona, huye, se fuga, se rompe, se precipita, contamina, se olvida, oscurece, duele, se derrumba... todo... todo y quedamos distantes de aquello lo soñado, lo deseado, lo luchado todo... la juventud de entonces es rescoldo y páramo en las aristas del verso que construimos con la simple certeza de llegar un poco más allá, más allá, más allá del día en que la noche abría y se abría en la flor de la ilusión y su fuego (***soy la noche del fuego entre el fuego de la noche y tu ayer***)... el fuego aquel que inventamos con los jirones de un tiempo hecho trizas en las manos que hoy reclaman los pasos cansados de un camino recorrido por los andamios de la esperanza.

Perdemos el rastro de los amigos, el rostro de ese amor que creíamos eterno, las lágrimas de la ausencia, las mariposas nocturnas de la luna y sus destellos, aquello que el corazón destilaba por duda y corazón, la fuerza arrogante de la mirada en la vehemencia de la madera hecha guitarra y canción.

Se nos van los seres queridos, las tumbas del insomnio y del recuerdo retumban en los vacíos inmensos de la soledad y sus espinas.

Deshojamos la sombra de la tristeza en el centro mismo del dolor; caemos en los abismos de la nada sin pensar en lo que dejamos atrás, en lo que a sal y sol supimos conseguir (***sean eternos los idiotas laureles***); abandonamos los libros de la locura en que pensábamos que todo era posible... incluso un sueño más.

Olvidamos lo que fuimos, hermano, lo que fuimos porque quisimos y porque así nos quisieron, porque fuimos la rebeldía y la promesa, la claridad desnuda y valiente entre tanta escoria, fuimos lo que consumimos de dolores y alegrías, de combate y rebelión, de cielo limpio y fervor... de candor... fuimos, hermano... fuimos.

Muchas veces hemos roto la promesa de no claudicar jamás ante nadie ni ante nada no porque lo ansiáramos sino porque esta sociedad nos llevó a contaminarnos con sus vanidades y sus perversiones aunque supimos soportar tanto hastío y tanto desdén.

Todo duele (***los niños del hambre, los hijos del dolor, las madres del amor***); todo, todo se derrumba para volver a empezar y recomenzar en este adiós incierto de pañuelos al viento del perdón y de la vida... todo.

Se fugan las horas, los pájaros de la libertad, los besos precarios de la muerte y su temblor, la ternura arrogante, el duelo de las hojas de un otoño que no llegó; se oscurecen las serpentinas del alba, los barriletes del humo de un cuarto hecho penumbra en la penumbra del deseo y su pavor... los diablos de la vigila, los dioses de la sangre, los ángeles derruidos por terca pasión.

Se extravían las miradas perdidas en el encuentro fugaz de otra madrugada plena de bienvenidas, de regresos y de luces ciegas de tanto socavón hermano, de tanto socavón en mitad de la palabra, hermano, en mitad de la palabra y su maldición.

Todo se va, se pierde, se aleja, se corrompe, muere, cae, se extravía, se abandona, huye, se fuga, se rompe, se contamina, se olvida, oscurece, duele, se derrumba... todo... todo... pero por favor: tú quédate aquí que habremos de forjar un nuevo sol, una nueva canción._

Calle de los Poetas Alucinados, gris de niebla; Altos del Ayer, en noche abierta al espejismo. Sin mí (nueva-mente)

Cocina oriental: Página 21

La dieta oriental o asiática, abarca la cocina de la india, china, japón y la tailandesa y, aunque poseen su propia marca, comparten varias características es una cocina en la que destaca la presencia vegetal, y la poca cantidad de grasa utilizada en la elaboración de los platos.

*este tipo de cocina tiene varias ventajas para comer sano y para aumentar la calidad de vida.

La cocina oriental es una de las mas antiguas con más de 3.000 años de existencia, sana y sumamente equilibrada, llena de aromas y sabores, es un regalo a la vista por su belleza en la elaboración.

Aunque en el interior del continente asiático la diversidad culinaria es muy amplia, pese a tener en las diferentes regiones elementos comunes. En todas ellas se emplean muchas especias que realzan los sabores, mientras que la forma de cocinar ya sea el salteado, el guisado o hervido al vapor, es común de la gran mayoría de cocinas de Asia.

Otra particularidad es que se utilizan muchas variedades de salsas. Las más típicas son la soja, teriyaki -soja y salsa agridulce- agridulce -tomate, azúcar y vinagre-, cacahuetes -coco y cacahuetes- y sésamo -diferentes tipos aceite, vinagre y soja-.

Además de las salsas, los acompañamientos habituales del plato principal son los brotes de bambú, la col china, las vainas de tamarindo cuyas semillas se usan para condimentar o las setas Shitake -desecadas-…

Cocina India:

Además de ser una de las más antiguas del mundo, la cocina India, es amalgama de historia y confluencia de culturas. En gran medida está ligada a las religiones, con muchas normas sobre los alimentos, su preparación y la forma de servirlos. Esta influencia se puede observar en cualquier doctrina; desde el hinduismo, donde la vaca es sagrada, hasta el íslam, en la cual el cerdo y el alcohol están prohibidos. El territorio es extenso y, como tal, muestra infinidad de ingredientes y maneras de cocinar. Si hablamos de salsas, en el sur es donde son más abundantes. La India es el aroma y el gusto de las especias, primero mezcladas y después cocinadas; cada plato, una explosión de sabores, mezcla diversidad y combinaciones. Sus básicos; los panes planos y el arroz, siempre presentes en la mesa…

Thai:

Las cocinas de esta zona tienen en común la cultura del arroz, protagonista, de fiestas y rituales. Suele ser el plato principal, acompañado de una ensalada, un plato de sopa y un plato cocinado. Disponen de una despensa inmensa con gran diversidad de alimentos de naturaleza exuberante: hierbas, plantas comestibles, fruta. Es una gastronomía muy perfumada -hoja de lima, kaffir o combava, hoja de curry, cilantro, albahaca y cidronela acidulada-. Imprescindibles también en ella son las especias, objeto de valor y comercio desde la Antigüedad -nuez moscada, macis y clavo, chiles, raíz de gengibre, de galanga, de coriandro…- usan una salsa de soja más espesa y dulce, la de pescado se utiliza como

potenciador del sabor y también la pasta de gambas y la de, Pagina 22 tamarindo son comunes. Del cocotero lo aprovechan todo, tanto el coco como la leche de coco. El método de cocción más común es el salteado rápido en el wok, pero también tienen una técnica propia, cocer los alimentos a la brasa envueltos en hojas de plátano, pandanus, cocotero o lechuga. Son muy populares los Satay o saté, las brochetas de la zona, marinados con especias y servidos con arroz. También son característicos los rollos y crepes de pasta de arroz, rellenos, así como los platos de curry, diferentes de los de la India.

Cocina Japonesa:

Cocina refinada y frugal, esta cocina se basa en el sabor propio de sus ingredientes de temporada, sutilmente combinados, y en su presentación, jugando con los colores, los espacios y su diseño en el plato. En una misma comida se alternan texturas y formas, varias técnicas de cocción y variedad de gustos. Como factor diferencial, la mayoría de sus salsas provienen de la mezcla de unos pocos ingredientes básicos: la soja -Shoyu-, llegada en su día desde China; el caldo Dashi hecho con agua, alga kombu y copos de atún seco; la pasta de miso -extraída de las habas de soja fermentadas, el mirin que es un vinagre de arroz, el saké menos común; el azúcar y la sal, las algas, el umami, el gomasio y el shichimi togarasi son los gustos muy comunes, sin olvidar el otro gran básico, el arroz hervido, en harinas, pastas, fermentando en vinos y vinagres…

Cocina China:

Cocina tradicional y milenaria, la gastronomía china se caracteriza por la riqueza de las técnicas culinarias -más de 50 métodos de cocción, entre los más comunes: al vapor en cestas de bambú o salteado rápido en wok-

La diversidad de alimentos, la utilización de condimentos y la variedad de platos. La harmonía interna tiene mucho que ver con los alimentos que se toman y de como se toman, escogidos y tratados según el equilibrio del yin y del yang. Los cortes de los ingredientes son muy importantes, al conseguir diferentes texturas incluso cocinados a la vez.

En cuanto a las salsas, la más común es la de soja, base para hacer otras muchas salsas, que se utilizan tanto para cocinar como para servir a la mesa. Y como no, el arroz, la cultura del cual se remonta a unos 8.000 años cuenta la leyenda que fue el emperador SHENNUNG quien lo introdujo y enseño a cultivarlo…

Blogger: App de gestión de la plataforma de blogs Blogger.
https://play.google.com/store/apps/detailsid=com. google.android.apps.blger

Wordpress: App de gestión de la plataforma de blogs Wordpress.
https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wordpress.android

Google Analytics: Da acceso a las estadísticas de nuestra web si usamos Analytics
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.giant.

ezPDF
https://play.google.com/store/apps/details?id=udk.android.reader
El mejor gestor de archivos pdf, dispone de una versión gratuita y una de pago que merece la pena.
Podemos anotar, subrayar, resaltar textos, añadir imágenes o formas y un largo etc.
También dispone de TTS.

Google Drive: ***Podemos escanear cualquier documento, una o varias páginas y que Google Drive realice un reconocimiento óptico de carácteres (OCR).***
Pixlr Express: Uno de los dos mejores editores de imagen para android.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pixlr.express

Snapseed: Uno de los dos mejores editores de imagen para android.
https://play.google.com/store/apps/details id=com.niksoftware.snapseed
Nos permite recortar, rotar, agregar texto, marcos, y filtros a nuestras imágenes.

Google Goggles: Lector de códigos Qr.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.unveil
Además, escanea una imagen y descubre qué es.

MHL y Slimport Tecnología de conexión por cable entre móvil y TV.

USB OTG
http://es.wikipedia.org/wiki/USB_On-The-Go
USB OTG permite que el teléfono actúe como host para conectar un teclado, ratón, pendrive o disco duro externo.

Chromecast
https://www.google.es/chrome/devices/chromecast/
Conector HDMI con tecnología wifi para ver contenido de nuestro móvil una pantalla.

Airdroid
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sand.airdroid

DEMO Conexión móvil-PC
Esta app nos conecta al móvil desde el ordenador para gestionar nuestro dispositivo sin conectarlo físicamente.
En iPhone existe una app similar llamada AirDrop.

Pescado de cercanía o de Lonja

El pescado de cercanía o de Lonja es sinónimo de frescura y de compromiso con los trabajadores del mar o cofradías de pescadores locales.

Es un tipo de pescado que se puede conseguir en pocas horas.

A este tipo de pescado corresponden las especies siguientes:

Pescadilla.

Salmonete.

Jurel.

*es recomendable hacer en una sartén los salmonetes de menor tamaño y al horno o a la plancha los más grandes

*la pescadilla al ser la hermana pequeña de la merluza está perfecta a la vasca, cocida, a la plancha o en salsa verde.

Jurel al horno Receta:

Coloca en una fuente: patatas, tomate, cebolletas, ajo, aceite y sal al gusto.

Añade los Jureles sazonados y rocía con vino blanco.

Hazle dos cortes al pescado y añádele dos rodajas de limón

Hornear 15 minutos a 200º.

Quítales la raspa y listo para comer.

Sardina:

Pescado azul con alto contenido en Omega3 que también ayuda a mantener los niveles normales de colesterol y triglicéridos. Tiene alto contenido en proteínas y vitamina D. es un tipo de pescado genial para preparar al horno, en escabeche o en fritura…

Boquerón: pescado azul con contenido alto de Omega3 y proteínas que contribuye al normal funcionamiento del corazón.

También son llamados o denominados anchoas cuando pasan por un proceso de salmuera.

Están deliciosos en vinagre si previamente han sido congelados, deliciosos son también en fritura, al horno o a la brasa o plancha.

1 enero 1866 (400 escudos):

En 1864 se introdujo en España un nuevo sistema de cuenta decimal basado el el escudo de 10 reales como unidad monetaria, y en la peseta de 4 reales y el real como divisores.

Detalles del billete: Entidad Emisora: Banco de España, Fabricado por; Casa J. H. Saunders (Londres), con anverso; alegoría de España, reverso: composición geométrica, su tamaño fue 210x 135mm.

31 de octubre de 1968 (400 escudos):

Isabel II abdica en el año 1968 y se instaura el gobierno provisional, que dará paso a la primera república.

La escasa calidad de estos billetes fue la causa de que fueran profusamente falsificados.

Detalles del billete: Entidad emisora: Banco de España, Grabador: Domingo Martínez, Fabricado por : Talleres del banco, con un anverso del dios Mercurio y el reverso de medallón con valor, su tamaño fue: 215x125mm.

31 de diciembre 1871 (400 escudos):

Aunque la emisión que figura corresponde al 31 de diciembre de 1871, estos billetes no fueron aprobados hasta el 20 de mayo de 1872 y no comenzaron a circular hasta 1873. Estos billetes fueron emitidos en un papel fino pero de gran resistencia.

Detalles del billete: Entidad emisora: Banco de España, Grabadores: Domingo Martínez y Federico Navarrete, Fabricado por: Talleres del Banco, en el anverso llevaba el retrato de Cristóbal Colon y las carabelas, el reverso en color blanco su tamaño era 192x125mm.

1 de julio de 1874 (25 pesetas):

Ésta es la primera emisión con la peseta como unidad monetaria. En 1874, el banco de España obtiene por decreto la exclusividad de emisión de moneda fiduciaria. Por primera vez, aparece en los billetes el texto “El Banco de España pagará al portador…2 suprimiendo “en Efectivo”…

Detalles del billete: Entidad emisora: Banco de España, Fabricado por: talleres del banco, con anverso de alegorías de la pesca y la agricultura y reverso circulo con el valor, su tamaño era 130x190mm.

Sobre la uva:
La uva es uno de los alimentos esenciales de la dieta mediterránea.
Después de la naranja, es la fruta más cultivada del mundo contiene un 80% de agua y un 17% de hidratos de carbono, ósea salud puramente dicho.
Uva blanca, Uva morada:
Son ideales para hacer zumo, en ensaladas, para salsas, para rellenar la codorniz, por ejemplo, en pescado estofado. Para acompañar el queso pues como dice el dicho "uva con queso que sabe a beso", para el bizcocho o en tartas. O simplemente para degustarlas una a una…
*recomendaciones:
Mete las uvas en la parte trasera de la nevera es la mejor forma de conservarlas.
*intenta dejarlas lejos de otros alimentos que posean un fuerte aroma o olor, ya que las uvas tienden a absorber los olores.

- Conserva los dibujos de tus hijos rociando con laca de pelo la superficie una vez acabado el dibujo. Quedará fijado por muuucho tiempo!

– Para clavar un clavo en la pared sin lastimarte los dedos prueba a sujetar el clavo con una pinza de la ropa, de manera que si se escapa el martillo golpeará la pinza, no tus dedos! Tmabién puedes sujetar el clavo entre las púas de un peina.

– Si se te ha atascado el inodoro no hay nada mejor que envolver una fregona con una bolsa, hacer un nudo (cómo si estuviera envuelta la parte con la que fregamos) y meterla en el inodoro, bombeando para eliminar el atasco, cómo si fuera un desatascador. Recuerda bien éste truco, es infalible!.

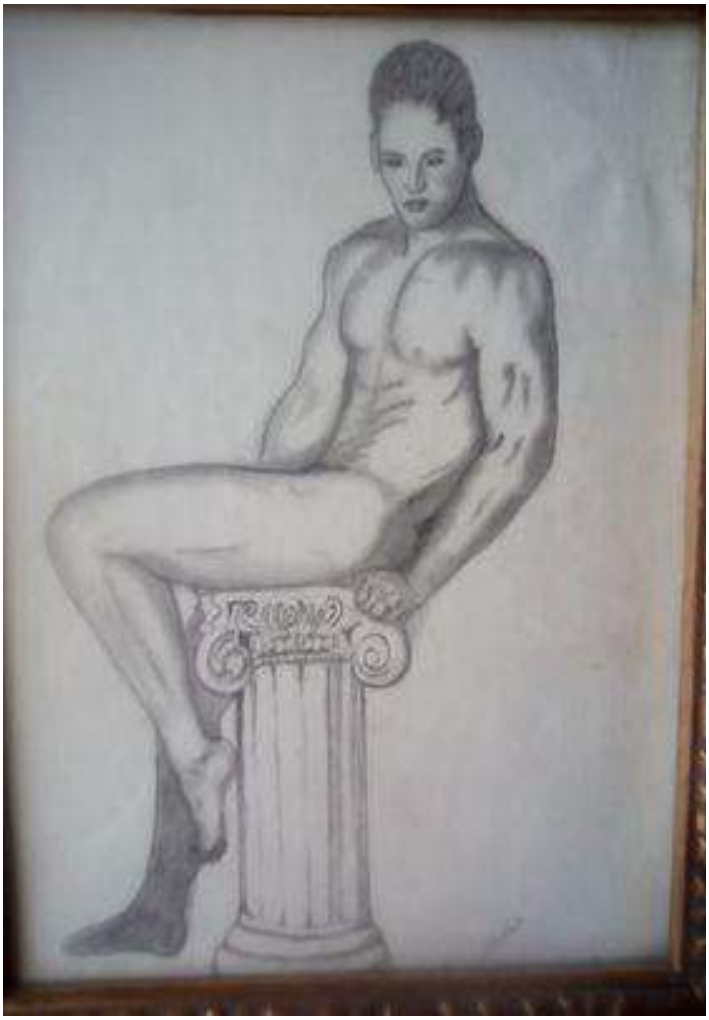
- Si vas a viajar y te quieres llevar algunos collares de cadena pequeña y no quieres que se te enreden: abre el collar y enhebra el collar dentro de una caña (pajita para sorber líquido). cuando salga por el otro lado cierra el collar. Muy efectivo!

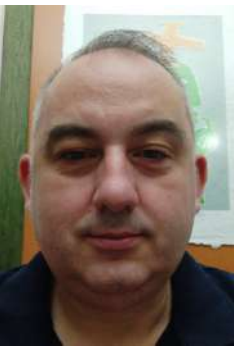
- Evita que tu espejo se empañe de vaho: una vez limpio el espejo, pon un poco de champú (sin agua) e el espejo y frota con una media (panty) hasta que el quede bien difuminado el producto y se vea transparente. Puedes probar la efectividad haciendo este truco sólo en la mitad del espejo. Cuando salgas de la ducha comprueba la diferencia! Sorprendente.

-Para limpiar el colchón
Método 1: Llena un bote de spray con vodka y un poco de aceite esencial (el que más os guste), y rocía tu colchón con la mezcla. El vodka eliminara las bacterias que causan el mal olor y el aceite esencial dejara el olor fresco que queramos darle.
Método 2: El segundo método funciona con bicarbonato de sodio. Rociaremos un poco del bicarbonato sobre el colchón y dejaremos que repose. Después de reposar, pasaremos la aspiradora por el colchón hasta dejarlo libre de bicarbonato y añadiremos unas gotas de aceite esencial al gusto para aportar el aroma que queramos.

Que vas a saber tu del amor,
Que quieres enseñarme que no sepa,
Yo doy clases de amor a los poetas,
Quien te dijo que tú sabes más que yo.
Tu y cupido traen pañales en las cosas del amor
para que sepas yo aprendí de los mejores,
A mí me lo enseñaron los mayores.
Soy de Heros el padrino,
De Afrodita concubino,
Soy maestro y profesor de profesores.

Gerardo Martinez





Aspacico = Despacio
Aspeau = Cuando están irritados los pies, o las pezuñas de un animal
Aspro = Áspero, seco
Augarse = Ahogarse
Auja = Aguja, hoja
Auto = Coche
Azaite = Aceite
Azarollas = Fruto del (Serval) Sorbus domestica,
Azarollero = Árbol, (Serval domestico) Sorbus domestica
Azorarse = Darse prisa y ponerse nervioso
Azú = Azud
(B)
Bachoca = judía Verde
Bacín = Orinal
Badallar = Bostezar
Badar = Agrietar
Badau = Agrietado
Baladre = Adelfa
Baldeo = Limpieza profunda
Bambollas = Ampolla, como al quemarse
Bandear = Tocar las campanas dándoles vueltas, por motivo de fiesta
Baquiar = Caerse
Baranda = Barandilla
Barcilla = Medida de capacidad,
Barra = Mandíbula
Barraca = Escondite de caza
Barral = Porrón
Barrena = Barrera
Barruntar = Vaticinar, con antelación, olerse algo
Batacazo = Fuerte caída
Batoja = Vara de madera
Bazcuell = Nuca, parte trasera del cuello
Beile = Baile
Berrinche = Llorar con mucho pesar
Berzas = Acelgas
Beta = Trozo de hilo, o cinta
Biciclista = Ciclista
Bimbre = Mimbre
Bledas = Acelgas
Blincar = Dar un salto, apartarse de un sitio
Boligana = Mariposa
Bolisa = Cenizas en suspensión, mota de algo
Boño = Marca de un golpe, chichón
Boquera = Puerta del horno del pan
Borde = Mal intencionado
Borra = Pelusa del algodón
Borregas = Corderos
Bosadina = Referente a Vomitar, vomito
Bosar = Vomitar
Bosque = Zarzal

Botar = Saltar
Botarate = Que se hace el gracioso, de poca seriedad
Botones = Testículos
Botonudo = Enfadado, de genio fuerte y violento
Bovedilla = Bloque de hormigón Hueco, para hacer los forjados
Braguero = Ubres
Brebaje = Mezcla de comida para los animales
Bregar = Trabajar con entrega, esfuerzo e interés
Broza = Hierbas secas, Maleza
Budillo = Tripa, Intestino.
Bufa = Vejiga del cerdo, se hacían globos, ventosidad silenciosa
Bufador = Caña agujereada para soplar el fuego
Bufar = Soplar
Bujero = Agujero
Bujero = Hoyo
Bullido = Comida, Hervido
Bullir = Hervir, Poner a cocer patatas y sobras para los animales
Burra = Hematoma producido por un golpe dentro de las uñas
Busotros = Vosotros
(C)
Cabida = Capacidad
Cabirón = Travesaño de madera, viga, mondadientes, palillo
Cacaguete = Cacahuete
Cacho = Trozo, pedazo, agachado, Bajo de altura
Cagaleras = Diarrea.
Cagamandurrio = Apocado, poca cosa
Caganidos = El más pequeño, el ultimo de la nidada de los pájaros
Cagarnera = Jilguero
Cagarrinas = Diarrea
Caguica = Miedoso
Calcero = Calzado
Calda = Calor que tira la estufa cuando se carga mucho
Calentura = Fiebre
Calorina = Calor fuerte
Canalera = Canal
Candrejos = Cangrejos
Cangrena = Gangrena
Canto = Esquina, lateral

SERENDIPIADOS
TU RINCONCITO MARAVILLOSO
C/NUEVA 5
44001 TERUEL
INSTAGRAM serendipia_teruel
FACEBOOK Serendipia
Zaida 657980730
zaidaoriol@gmail.com

La olla a Presión:

La olla a presión permite, ante todo, reducir a la mitad, como mínimo, los tiempos de cocción de los alimentos, lo que supone una notable economía de combustible; además, los resultados que se pueden obtener con este método de cocción son, en algunos casos, superiores a los que se logran con la cocción tradicional.

- Existen en el mercado algunos accesorios que facilitan la cocción de algunas comidas en al olla a presión. En particular los cestillos rígidos (que se utilizan para la cocción al vapor de flanes, carnes, pescados...) y los pagables (cocción de verduras al vapor, por ejemplo). También hay una parrilla que sirve para la preparación de carnes y pescados cortados en rodajas.
- La olla a presión requiere un buen mantenimiento, especialmente en lo que respecta a la válvula, que debe estar siempre limpia y en perfecto estado.
- El nivel del contenido nunca deberá sobrepasar más de la mitad de la capacidad de la olla, después de haber puesto todos los ingredientes y el líquido.
- Condimentar ligeramente. Los alimentos cocinados en olla a presión conservan los sabores más concentrados, por lo que es aconsejable comprobar la sazón antes de servirlos.
- Si se necesita freír con anticipación carnes o verduras, que se utilizarán después para la elaboración de una sopa es mejor hacerlo con la olla destapada y a fuego lento.
- **La presión puede reducirse rápidamente en todas las sopas, e excepción de las que contengan legumbres. En este caso, es conveniente reducir la presión lentamente para evitar que la piel de las legumbres se rompa.**

- ***es tiempos de cocción con olla a presión:*** **El tiempo de cocción debe calcularse cuando empiece a salir el vapor por la válvula de funcionamiento y ésta empiece a girar.**

-

○ **Carnes**	○ **Tiempo**
❑ Cerdo, lomo	❑ 18 minutos
❑ Cordero, chuletas	❑ 8 minutos
❑ Cordero, espalda	❑ 20 minutos
❑ Pollo, 1 kilo	❑ 22 minutos
❑ Ternera, ½ kilo	❑ 32 minutos

- **Pescados y mariscos.**

❑ Almejas	❑ 4 minutos
❑ Atún	❑ 5 minutos
❑ Bacalao	❑ 7 minutos
❑ Besugo	❑ 5 minutos
❑ Calamares	❑ 9 minutos
❑ Gambas	❑ 4 minutos
❑ Langosta	❑ 8 minutos
❑ Langostinos	❑ 6 minutos
❑ Mejillones	❑ 4 minutos
❑ Merluza	❑ 5 minutos
❑ Salmón	❑ 6 minutos
❑ Trucha	❑ 5 minutos

❑ **Verduras.**

❑ Alcachofas, partidas por la mitad	❑ 9 minutos
❑ Calabacín, en lonchas	❑ 6 minutos
❑ Cebollas	❑ 7 minutos
❑ Col	❑ 6 minutos
❑ Coliflor	❑ 4 minutos
❑ Espinacas	❑ 4 minutos
❑ Guisantes pelados	❑ 6 minutos
❑ Judías verdes	❑ 7 minutos
❑ Patatas	❑ 7 minutos

❑ **Sopas, caldos y purés.**

❑ Caldo de carne	❑ 17 minutos
❑ Caldo vegetal	❑ 13 minutos
❑ Cocido	❑ 27 minutos
❑ Puré de legumbres frescas	❑ 9 minutos
❑ Puré de tomates	❑ 6 minutos
❑ Puré de cereales (garbanzos, judías, arroz..)	❑ 9 minutos
❑ Sopa juliana	❑ 13 minutos
❑ Sopa de verduras	❑ 9 minutos
❑ Sopa de pescado	❑ 6 minutos

❑ **Legumbres secas.**

❑ Alubias	❑ 27 minutos
❑ Arroz	❑ 6 minutos
❑ Fideos	❑ 6 minutos
❑ Garbanzos	❑ 33 minutos
❑ Lentejas	❑ 22 minutos
❑ Macarrones	❑ 8 minutos

Ensalada de calabacines y zanahoria con vinagreta de naranja:
Tiempo de preparación: 20 minutos. 105 Kcal por ración, P 2 g, G 6 g, C 11 g.
Ingredientes para cuatro personas:
Naranja muy bien lavada 1, Calabacines pequeños 3. Zanahorias tiernas 3.
Para la vinagreta:
Pimienta negra recién molida. Sal. Zumo de naranja recién exprimido 3 cucharadas-
Mostaza de fina de Dijón 1 cucharadita. Zumo de limón recién exprimido 1 cucharada.
Aceite de oliva virgen 2 cucharadas. Miel 1 cucharadita:
Nota: para preparar está receta deben utilizarse calabacines pequeños y zanahorias tiernas.
Preparación:
Lave los calabacines y corte ambos extremos.
Lave las zanahorias y en caso necesario ráspelas.
Corte las verduras primero a lo largo en tiras y a continuación en daditos.
Pele la naranja de forma que no queden restos de piel blanca; a continuación separe los gajos de las pieles finas.
Corte la pulpa en trozos pequeños y añádala a la verdura.
Para preparar la vinagreta, mezcle la mostaza, la miel y la sal y añada lentamente el zumo de limón y naranja y el aceite.
Sazónelo con pimienta y bátalo hasta que la salsa haya adquirido una consistencia cremosa.
Vierta la vinagreta de naranja sobre los ingredientes de la ensalada mézclelo todo bien y adorne la ensalada con la piel de naranja recién rallada y las hojas de albahaca…

Pollo con naranjas y berro:
Tiempo de preparación: 35 minutos. 685 kcal por ración P 56 g G 35 g C 20 gr.
Ingredientes para cuatro personas:
Pollos 2 (de unos 700 gr, cada uno). Pimienta blanca recién molida. Sal.
Cebollas medianas 3. Cucharadas de mantequilla 2. Cucharadas de aceite 2.
Cucharadas de licor de naranja (grand marnier) 5. Naranjas 800 gr (unas cuatro piezas).
Cucharaditas de tomillo 2 (fresco o seco). Nata liquida 150 gr.
Elaboración:
Quite la piel de los pollos y pártalos en cuartos con las tijeras de cocina. Salpimiéntelos por todos lados. Pele las cebollas y córtelas en anillas finas.
Caliente la mantequilla y el aceite en una fuente de asar; fría los cuartos de pollo por ambos lados a fuego fuerte y sepárelos. Deseche el aceite de fritura y disuelva el fondo de asar con un poco de licor de naranja, sin apagar el fuego. Reparta los aros de cebolla en el fondo de la cazuela, salpimiente y vuelva a colocar los cuartos de pollo.
Precaliente el horno a 250ºC.
Exprima dos naranjas y vierta el jugo en la fuente de asar. Espolvoree los cuartos de pollo con tomillo, tape la fuente y póngala en la guía central del horno durante 15 minutos, luego destápela y déjela asar 10 minutos más. Sepárela del fuego y manténgala caliente.
Pele entretanto las naranjas restantes con un cuchillo afilado de forma que las pieles blancas interiores también desaparezcan. Separe con cuidado los gajos de naranja de las pieles blancas interiores y resérvelos.
Triture la salsa de cebolla y la nata liquida y vuélvalas a calentar. Caliente también en ella brevemente los gajos de naranja.

Reparta los cuartos de pollo en platos precalentados, cúbralos con la salsa y decórelos con

los filetes de naranja.
Nota: con este plato le recomendamos de bebida vino blanco seco o rosado.

Muslos de pollo asados:

Tiempo de preparación: 40 minutos. 360 kcal por ración P 47 g G 10 g C 16 g.
Ingredientes para cuatro personas:
Dientes de ajo 3. Cucharadas de miel 4. Cucharadas de tomate concentrado 3.
Cucharada de salsa Worcester 1.
Orégano 1 cucharadita. Aceite de oliva 1 cucharada. Sal. Pimienta negra recién molida.
Muslos de pollo grandes 4 (de unos 300 gr, cada uno).
Elaboración:
Prense los dientes de ajo y mézclelos en un cuenco pequeño con el tomate concentrado, la miel, la salsa Worcester, el orégano y el aceite de oliva, hasta obtener una pasta. Salpimiéntelo.
Calentar el horno a 200ºC.
Salpimiente los muslos de pollo por todos lados y colóquelos en una placa de horno recubierta de una hoja de aluminio (el lado brillante para arriba) y úntelos con la pasta.
Coloque la placa en la guía central del horno, y déjelo cocer durante 25 o 30 minutos. Si la superficie queda demasiado dorada, cúbrala con una hoja de aluminio.
Se recomienda con este plato la cerveza.
Nota: este plato es muy práctico para fiestas o sea para muchos comensales; los muslos de pollo se pueden comer directamente con la mano.

Galletas de fruta y nueces:

¡Estas galletas hechas con copos de avena y frutos secos, no pueden ser más saludables!.
Propiedades: Son una fuente de fibra.
Ingredientes para 20 galletas:
150 gr. De copos de avena. 100 gr. De harina. 150 gr. De nueces troceadas.
¼ de cucharadita de levadura en polvo. 15 orejones. 2 cucharaditas de agua.
2 cucharaditas de extracto de vainilla.
150 gr. De miel.
100 ml. De aceite de oliva suave.

Preparación:
Forra dos bandejas de horno con papel de horno. Mezcla los copos de avena, la harina, las nueces, la levadura y la sal en un bol. Corta los orejones en trocitos y añádelos.

Mete el agua, el extracto de vainilla, la miel y el aceite en la batidora. Hecha la mezcla sobre la masa de copos de avena. Deja reposar unos minutos.
Forma 20 bolas compactas de igual tamaño con la masa. Ponlas en la bandeja de horno dejando 2 cm. Entre ellas. Aplánalas ligeramente con la mano. Introdúcelas en el horno caliente 15 minutos.
Cuando las galletas se doren, sácalas del horno y déjalas enfriar (de lo contrario se romperán). Se pueden comer tibias o frías…

Las dadivas de las ventanas

De aire a puñetazos están
con sarmientos y guirnaldas
mis ventanas.
Las calles con la última pradera en la orilla,
repitiendo primaveras y jardines.
Las máquinas de acero inoportuno
rayando la distancia
con humo y gasolina.
Qué fácil parece la fuerza del metal
En la metáfora del ser!
Es allí
donde el azahar
alimona las lágrimas
en las muchedumbres
y el desdén parece exquisito.
Yo,
Utópica abro las ventanas al mundo
Y siempre desentierro
diamantes de raíz terrestre
para vivir a mi pesar.

Teresa Ávila- derechos reservados
Córdoba. Argentina
Solo el adiós

Espejo de luna
la bruma del olvido.
Todo lo ido… lo lejos todo.
Resaca y solo
solo de adiós.
Heridas en la noche
la noche difusa
sin musas ni tiempo
ni versos de amor.

El vértigo en la nada
miradas que ceden
las palabras se tupen
Y solo el adiós.
La suerte del viento
de andar siempre andar.
El humo y los sueños
ceniceros llenos
de ayeres y espejismos
distancia y temblor,
dolor de la nostalgia
solo el adiós y la noche se va, se va.
Teresa Ávila
D/R. Córdoba, Argentina

Noche

Se despierta el silencio
entre tanta luna y ternura
son sus ojos dúctiles
que se distraen.
Se quietan en el jade sabio
de mares ancestrales.
Caminamos el tiempo
en perfecta parábola
para sentirnos cerca
… tan cerca
que acaricio su sombra.
Al perfilar la aurora
se desvanece la vida
en cielos prietos.
Y son recuerdos apenas
los que besan mi orilla
en torrentes de palabras
en sordina.

Teresa Ävila. D/R.
Córdoba. Argentina

IVAM. Centre Julio González Guillém de Castro nº118.
Teléfono: 96 386 30 00. Tipo: Bellas Artes.
El IVAM es un edificio inaugurado en el año 1.989 de 18.000 metros cuadrados que se divide en ocho galerías destinadas a exposiciones permanentes y temporales. Una de ellas, de acceso independiente, exhibe los restos de la muralla medieval de Valencia. Las galerías tienen un carácter museístico clásico. Las tres principales están constituidas por una sucesión de cinco salas que siguen un recorrido lineal. Hay también una galería concebida para la exposición de esculturas.

Museo Valenciano de Historia Natural: Paseo de la Pechina nº 15.
Teléfono: 96 391 06 06 Tipo: Ciencias.
Este museo es una institución para la divulgación, conservación e investigación en torno a la historia natural, en especial de la Comunidad Valenciana. Desde su inauguración en 1.978 el museo está dirigido por la fundación entomológica Torres Sala, conservando dos importantes colecciones dedicadas a la entomología (ciencia que estudia los insectos) y la Malacología (disciplina que estudia los moluscos). La exposición actual nos muestra, de una forma didáctica e ilustrativa, la complejidad del mundo natural de los insectos y moluscos, respetando el valor histórico de las dos colecciones.

Museo del palacio de Cervello: (sede del archivo histórico municipal) Plaza de Tetuán nº 3.
Teléfono: 96 352 54 78 ext: 4496. Tipo: histórico.
El Archivo Municipal de Valencia, uno de los más completos y antiguos de Europa, custodia ricos fondos documentales que comprenden desde el siglo XIII hasta nuestros días. Escenario clave de la historia contemporánea de la ciudad. Buena parte del devenir histórico y político de la España del siglo XIX se forjó en los salones del Palacio de Cervelló que se convirtió en residencia oficial de monarcas y personajes ilustres de la época. Se han reconstruido sus famosos salones dieciochescos, donde se puede contemplar la galería borbónica. Algunos de los óleos llevan la firma de pintores de la categoría de José Vergara o Vicente López.

Museo Municipal del Trenet: Parque de marxalenes (cocheras del siglo XIX).
Tipo: Historia local.
Su interior alberga una instalación museística sobre la historia del ferrocarril de la ciudad de Valencia y su área metropolitana. Cuenta con nueve unidades temáticas que explican desde los inicios del ferrocarril y las características de los viajes que realizaba y de los usuarios de este medio de transporte, hasta datos técnicos sobre la construcción del Trenet.

Museo histórico militar: General Gil Dolz nº 8.
Teléfono: 96 196 62 15. Tipo: histórico.
El museo histórico militar de Valencia, muestra una amplia representación de uniformes, banderas, armas, maquetas, pinturas, fotografías y documentos relacionados con la historia del ejército español. Sus fondos, permiten a los visitantes, de una manera actual y didáctica, dar a conocer los hechos relevantes de la historia de España en la que la participación del ejercito fue decisiva, así como el material utilizado por multitud de ejércitos de otros países.

Teruel – Sarrión 1.936 – 1.939:
Fortificaciones defensivas, Barranco de la Hoz-Muela.
En la muela de Sarrión tuvieron lugar dos de las más significativas batallas de tipo estratégico defensivo de la Guerra Civil Española en Aragón. En la primera de ellas, las tropas sublevadas conquistaron posiciones defendidas por divisiones republicanas en la ofensiva sobre Valencia del 13 de julio de 1.938. la segunda de ellas, conocida como la batalla de Sarrión, fue una ofensiva republicana en septiembre de 1.938, para aliviar la presión del bando sublevado en el Ebro y facilitar la ejecución del plan "P". se ha recuperado un sistema defensivo de "cangrejo", dos búnkeres de mando de batallón y dos abrigos de tropa.
En la localidad de Sarrión existe un centro de interpretación de la Batalla de Sarrión, como complemento interpretativo a la visita a las posiciones defensivas del Barranco de la Hoz-Muela. Está ubicado en el antiguo depósito de agua, junto a la ermita de la Sangre de Cristo. En él se puede disfrutar, a parte de una exposición permanente sobre la reconstrucción de Sarrión con el Plan de Regiones devastadas, de un completo audiovisual y de una mesa multimedia, que recogen aspectos históricos sobre este acontecimiento…

Zaragoza – Fuendetodos 1.936- 1.939:
Posición Fortificada de Sierra Gorda.
En septiembre de 1936 la columna anarquista Carod- Ferrer tomó el control de la localidad de Fuendetodos. Tras haber sido ocupada durante los primeros meses de la contienda por el ejército sublevado.
Desde entonces permaneció leal al bando republicano, que empleó la loma de Sierra Gorda como puesto de control ante las posibles incursiones del bando sublevado, resistiendo sus embates hasta el avance de las tropas fascistas italianas en marzo de 1.938.
La posición fortificada que se extiende a lo largo de más de tres kilómetros, conformada por conjuntos de parapetos corridos y una serie de cuatro fortines de piedra seca con numerosas aspilleras por donde disparar los fusiles, y una tronera mayor para la ametralladora. Cabe destacar que, también cuenta con una zona dedicada al alojamiento de las tropas, donde se encontraron numerosos restos de la vida cotidiana de los soldados…

Huesca – Lanaja 1.936- 1.939.
Nido de ametralladoras de Lanaja.
Sólido emplazamiento para ametralladoras o también para fusil ametrallador. Ubicado en la carretera de Cantalobos, a 200 metros del desvio de la a-129, fue proyectado y construido por ingenieros y soldados republicanos, dado que la población de Lanaja permaneció en territorio leal al gobierno de la República hasta la caída del frente de Aragón en marzo de 1938.
La imponente estructura de hormigón armado protegía como fortín y observatorio en un ángulo de 180º, un vasto territorio en dirección noroeste y noreste. El entorno del búnker constituyo un conjunto defensivo hoy prácticamente inexistente, enmarcado en la denominada "Línea Lenin" de defensa comprendida entre las localidades de Marcen y Lanaja.

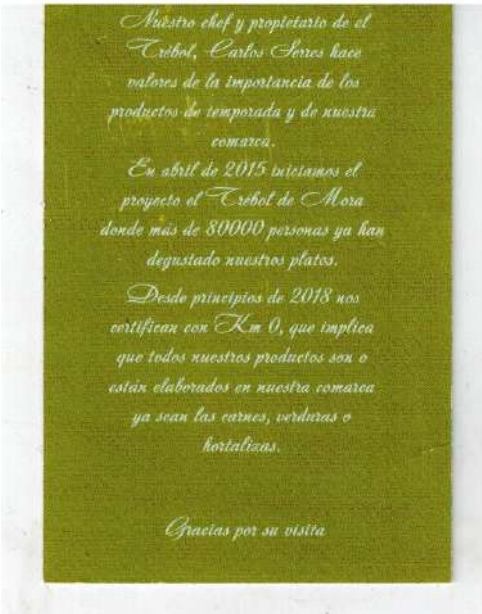
Ciudad situada en la Horta Nord, a 18 kilómetros de la ciudad de Valencia. Está a 14 metros sobre el nivel del mar.
Los más antiguos vestigios de presencia humana en este término municipal, puede datar de la Edad de Bronce. En el Marqueset se han encontrado lápidas de la época romana, así como en el trull dels Moros. Y en la partida de Gausa, restos de una rica villa rústica, seguramente del siglo II.
Caseríos durante la época musulmana, fueron conquistados por Jaime I, quien los dio a Assalid de Gudal en 1238, recobrándolos en 1243. En 1262 se concedió Carta-puebla a 26 pobladores cristianos. En 1405 fue cedida al Obispo de Valencia. Y hasta la Desamortización fue señorio arzobispal.
Lugares de interés:
Las urbanizaciones del monte Picaio.
Fiestas: Para el 19 de mayo se plantan varias fallas.
Del 22 al 24 de julio, tienen lugar las fiestas de San Juan, con verbenas, noche de paellas toro embolado, etc…
La primera quincena de julio, el barrio de Hostalets celebra fiestas populares con acontecimientos culturales, toros, espectáculos de variedades y folclóricos y cena de hermandad.
El primer domingo de septiembre, se organiza romería hasta la montaña llamada El Cabeçol donde, sugún la tradición se encontró la imagen de la patrona.
Del 1 al 9 de septiembre, ocurren las fiestas patronales. Se suman los actos religiosos a otros de tipo recreativo: como la nit d'albaes, la de paellas, la de los fuegos artificiales, la del rastro popular y la nit jove.
El día 6 se produce la entrá de la murta, pasacalles acompañado de tabal y dolzaina, que inician los festeros, a caballo. Sus acompañantes en carroza, dejan, a su paso, la calle cubierta de confeti y murtá.
El 29 de septiembre San Miguel, en la calle del mismo nombre, hay celebraciones, de las que destaca el tradicional Bou de Cartró.
La segunda quincena de septiembre hay fiestas populares en el barrio antiguo.
Monumentos:
La iglesia parroquial, edificada en 1607, sobre otra de estilo románico erigida en 1359. Está dedicada a los Santos Juanes la construyó Juan de Rivera quien también amplio el palacio episcopal.
El arzobispo Mayoral mandó formar un jardín botánico en el que participo Cavanilles, y fue el primer lugar donde se cultivó la patata en España.
La nueva parroquia situada junto al barranco dels Hostalets.
La Torreta restaurada, es el único vestigio de la primitiva muralla. El Moli, de estilo árabe. Ambos son anteriores a la iglesia parroquial.
Gastronomía:
Son típicas la paella, la olla de nadal y la sopa bruta (especie de sopa de menudillos), el conejo con tomate, el brazo de gitano y el pastis blanc.
Economía:
Está basada en la actividad industrial (metal, textil. panadería y embotellamiento de oxígeno), la agricultura y la de hostelería…

Si quieres ser feliz no puedes derrumbarte, al contrario, tienes que motivarte, debes ser
Optimista a pesar de todo lo que esté ocurriendo en el momento.
Porque a su vez la infelicidad es un mecanismo de supervivencia. La función es avisarnos
De que algo requiere nuestra atención.
Es como una lucecita que se activa para avisarnos de que algo va mal, y se necesita hacer
Algo al respeto.

Hay un consejo que puedo daros para ser más felices, cada día:
Es despertarse por la mañana, dedicarse unos 10 a 15 minutos a estirar y cerciorarse
De que no hay dolor en el cuerpo. Luego desayunar, algo ligero, y hacer un poco de meditación, lo más importante es estar con uno mismo, nos va a recargar todo el día.
La meditación es un arte en sí misma. Dos de sus finalidades principales es que
Nos reducirá los niveles de estrés y trata de controlar las emociones para
Conseguir un estado de relajación profundo, y quitarnos el estado de los pensamientos
Negativos por un momento, y dejar paso a los pensamientos positivos sintiendo paz,
en nuestro interior.

Cuando el cerebro termina de decir lo que tiene que decir, el silencio es absoluto y entrarás en una especie de paraíso, de dicha.

María José Rodríguez Blanco.



Los cereales se consideran los primeros alimentos de la dieta del hombre primitivo, quien probablemente aprendiera a seleccionar las simientes más sabrosas y nutritivas y a raíz de observar cómo los pájaros escogían las semillas o bayas caídas al suelo, o bien las picoteaban directamente de las gramíneas u otro tipo de arbustos.

Por lo que respecta a las legumbres, éstas constituyen uno de los grupos alimenticios más ricos en proteínas; tanto es así, que hay dietistas que defienden que un plato abundante de lentejas o de potaje de garbanzos, por ejemplo, puede sustituir a las proteínas de origen animal recomendadas por la OMS; tanto es así, que los expertos en nutrición aconsejan incluir legumbres en nuestra dieta al menos tres veces a la semana sin necesidad de acompañarlas con alimentos de origen animal, sino simplemente añadiendo verduras para obtener platos tipo menestra.

Habas. Judías, lentejas..., las legumbres han sido consideradas durante siglos como “la carne de los pobres”, pero no porque sean alimentos menos refinados que la propia carne o el pescado, sino porque su recolección era tradicionalmente muy sencilla y accesible, ya que la mayoría de las familias poseía su propio huerto de hortalizas y legumbres, costumbre que se mantiene en la actualidad en poblaciones rurales.

Los aminoácidos presentes en los cereales son mejor asimilados por el organismo que las proteínas de origen animal, y aportan una gran cantidad de fibra, sustancia indispensable para una digestión ligera y para la renovación y el equilibrio de la flora intestinal. Por otro lado cocinar este tipo de ingredientes es muy sencillo; si se trata de legumbres y cereales secos, bastara con ponerlos en remojo antes de cocerlos.

Si se opta por adquirir estos alimentos en conserva o congelados, bastará con cocinarlos directamente, con la garantía de una óptima selección previa. La única precaución que debe tomar con los congelados y las conservas en general es la de adquirirlos en las grandes superficies o supermercado de confianza, controlar la fecha de caducidad y evitar adquirir envases defectuosos.

Por supuesto le recomendamos adquirir productos frescos siempre que le sea posible; déjese aconsejar por su tendero habitual. Con esta variedad de alimentos, es desaconsejable proceder a un envasado hermético casero: no basta con retirar, en el momento de abrirlas, el moho que se haya formado en la superficie de las conservas domésticas; ni enjuagar con vinagre los alimentos, ni sumergir los botes al baño maría para esterilizarlos. La alternativa es adquirir las conservas de estos alimentos disponibles en todos los supermercados.

La salud es importantísima, por lo que debemos tener presente que las esterilizaciones artesanales son cosa del pasado, al menos por lo que respecta al frenético ritmo de vida moderno, sin embargo recuperaremos de ese pasado una

anécdota curiosa ¿sabía usted que la escasez de cereales provocó la primera huelga de la historia en la Roma imperial?.

Este singular hecho a sido inmortalizado por los cronistas de Julio César. Los centuriones del César estaban de misión por la Galia, donde cuentan que dos embarcaciones les hicieron llegar por el mar el abastecimiento de viandas a través de la costa meridional francesa: portaban farro, trigo, centeno, lentejas, avena, etc…

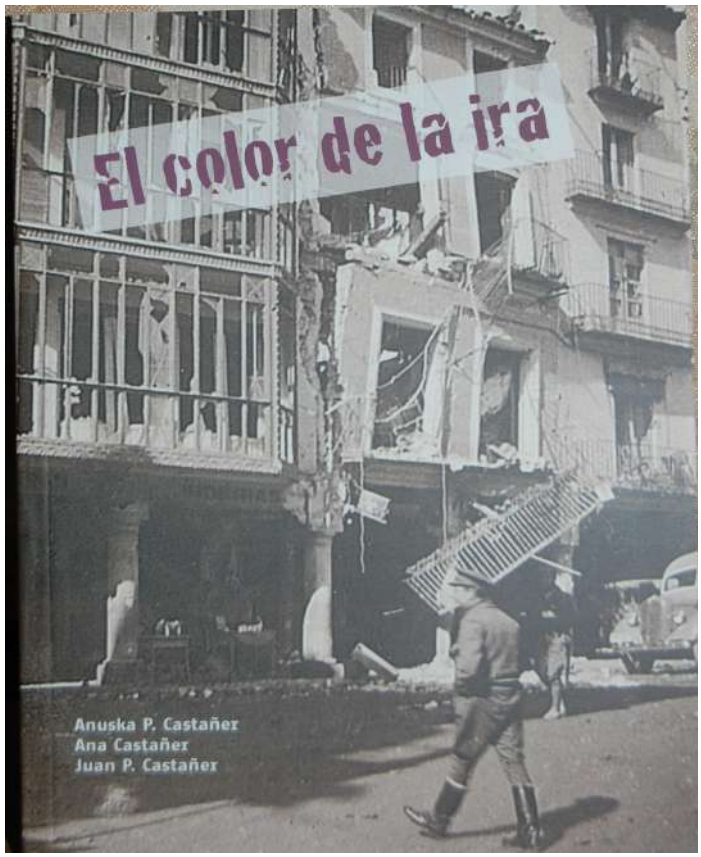
Estos alimentos constituían la dieta cotidiana de los milicianos romanos, que los cocinaban con verduras y los condimentaban con mucho ajo, cebolla y aceite de oliva. Esta suculenta dieta garantizaba a los robustos legionarios las nada desdeñables 6.000 calorías diarias que requerían para la actividad física que desarrollaban.

Pero las crónicas narran que el mar estaba en malas condiciones por aquel entonces, que las naves no podían desembarcar los alimentos que transportaban.

Así surgió la primera sublevación de un gremio profesional, el de los milicianos romanos, quienes se cruzaron de brazos y de “espadas” y se amotinaron era tan grave que Julio César se vio obligado a ordenar el desembarco inmediato de los alimentos en cualquier zona de la costa francesa, con el consiguiente esfuerzo necesario para hacer posible su transporte imperioso hasta los campamentos romanos.

Hay que tener en cuenta que por aquel entonces no existían los actuales métodos de conservación y los productos perecederos se estropeaban con rapidez.

El único alimento que podían consumir los soldados romanos era la carne de jabalí, cuya caza resultaba muy dificultosa, ya que tenían que adentrarse en territorio enemigo; las historias de Asterix y Obelix dan buena cuenta de ello en clave humorística…



Ternera del Maestrazgo:
Pastar libremente en uno de los países más hermosos y el aire más puro de Teruel y su provimcia, es lo que mejor les sienta a las terneras del Maestrazgo.
Provienen de razas genéticamente seleccionadas por su carne y además pastán libremente. Solo comen piensos totalmente vegetales y gracias a ello el resultado es una carne fresca y jugosa, ya que la asociación de ganaderos que la produce también la comercializa directamente y posteriormente lleva hasta el propio consumidor.
Trabajan bajo la marca de garantía Ternera del Maestrazgo, una carne que por descontado ofrece toda la calidad y sabor de nuestras montñas.
Más información: www.terneradelmaestrazgo.com
Quesos de Teruel:
Dicen de él, que huele a romero, a tomillo, a frutos secos: avellana, nuez o principalmente a la leche con la cual se elabora, leche de cabra, o leche de oveja. Pero todavía te queda por descubrir a que sabe el queso de Teruel.
El queso que conocemos como queso de Teruel suele tener una forma muy caracteristica, una hermosa flor de ocho pétalos. Se suele vender en dos tipos de formato, estos formatos suelen ser de 1 a 2 kilos y de 4 a 6 kilos, y además puede presentarse en forma de corazón dividiendolo en lóbulos o pétalos o en forma de flor.
En la actualidad los productores que lo están elaborando para poder gozar de la indicación geográfica protegida IGP, para poder preservar este alimento de alta calidad que marca la identidad quesera de la provincia. En Esta Tierra Teruel se producen numerosos tipos de quesos, según las zonas, pero todos ellos tienen algo en común con el queso de Teruel.
Nuestra flor no es muy salada y puede ser de oveja semicurada de más de dos días, de oveja curada más de sos días y, de cabra que se cura más de 60 días. Se fabrica con un prensado intenso, por lo que su pasta es muy compacta y de textura agradable.
Además nuestro queso ayuda a diversificar la económia rural y a fijar en el territorio riqueza gracias a la transformación de una materia prima autoctona, la leche de cabra y de oveja.
No es tan solo una flor, es mucho más, más allá de su belleza externa está su calidad interior y su sabor a campo muy sugerente.
Más información: Teléfono 978 60 44 99.

Hecho en Esta Tierra San Agustín no dejes de probarlo francamente delicioso...

Hola amigos me llamo Matías Gámez Regal y quiero apuntaros mi opinión sobre este tema que como dice el refrán"no te acostaras ningún día sin saber una cosa más".

Creo que mucha gente ya lo sabe pero otras personas a lo mejor no.

Mi tema se relaciona con los cambios lunares y las plantas, la luna cada ocho días tiene un cambio lunar, luna nueva, luna creciente, luna llena y luna menguante.

En luna nueva no se debe sembrar nada porque todo se queda más pequeño.

En una creciente todo lo que se siembra y todo lo que se plante, hace poco fruto y crece mucho, no podar arboles de ninguna clase.

Cuando es la luna llena hay que esperar uno o dos días y después del lleno se puede sembrar, plantar o podar los árboles.

Porque con la luna en cuarto menguante todas las plantas hacen más frutos y más grandes, si el pelo se corta en menguante crece menos.

También la leña hay que cortarla en luna menguante por que arde más.

Apreciados amigos espero que lo tratado en estas líneas os pueda servir, a la hora de ponerlo en práctica y se vean los resultados…

Esperando que este articulo sea de vuestro agrado un saludo

Matías Gámez Regal

Las últimas técnicas que se pueden aplicar a la decoración sobre cerámica hacen posible determinados acabados que antes solo podían obtenerse con un horno especial.
Con esta técnica se pueden decorar desde una taza hasta una vajilla completa. En este caso se ha transformado un plato en un reloj de cocina.
Truco:
Para que las líneas de las horas queden en su lugar y el cálculo no resulte difícil, se hace un círculo de papel del tamaño del plato y se va doblando tantas veces como líneas quieran ponerse. A continuación se trasladan las señales al plato.
Materiales y Herramientas:
Plato de loza llano. Lápiz. Pincel suave. Números adhesivos o transferibles.Tijeras.
Pinturas especiales al agua para decorar loza y porcelana.Broca de 1 centímetro de diámetro.
Maquinaria de reloj. Cinta adhesiva. Taladradora.Esponja natural. Regla metálica.
Paso a Paso:
Hacer un agujero en el centro del plato con la taladradora utilizando una broca de 1 cm. De diámetro.
Con la ayuda de una regla, dibujar a lápiz las líneas correspondientes a las horas.
Pintar las líneas verdes con un pincel suave utilizando cinta adhesiva para que los bordes queden perfectos.
Aplicar el color naranja, que se ha conseguido mezclando rojo y amarillo. Se utilizara para ello una esponja natural previamente humedecida en agua.
Dejar secar el plato y cocerlo durante 30 minutos en un horno de cocina a 160º para fijar los colores. Colocar la maquinaria del reloj por la parte trasera del plato. Después fijar las manecillas.
Por último, pegar los números adhesivos sobre las líneas verdes. Solo se ponen cuatro dígitos, correspondientes a las cuatro horas principales…

Maceta con sellos.

Una simple maceta de barro puede convertirse en un elemento decorativo en sí misma. Con la técnica del arrastre aplicada sobre un esmalte de color se ha creado un bonito fondo decorativo con sellos de gomaespuma, de los que existe gran variedad de diseños en el mercado.
En este caso hemos elegido hojas de diferentes tamaños. Estos motivos pueden colocarse en la superficie de la maceta de forma arbitraria e incluso montando unos sobre otros.
Sugerencias:
Se pueden perfilar los dibujos de las hojas con un pincel fino y unirlas entre sí pintando una especie de ramita.
Para proteger la pintura, se aplicarán dos capas de barniz de poliuretano satinado sobre toda la superficie.
Materiales y herramientas:
Maceta de cerámica sin decorar. Esmalte al agua. Selladora al agua. Pinturas acrílicas de colores. 2 brochas. Sellos o tampones de gomaespuma.
Paso a Paso:
Preparar la superficie de la maceta con una selladora al agua y pintarla con un esmalte de color amarillo pálido. Dejar secar completamente.
Con ayuda de una brocha, aplicar sobre el fondo anterior un acrílico de color anaranjado, peinando la superficie hacia abajo.
Para que se haga más visible el color del fondo, terminar de peinar la maceta con una brocha seca retirando parte de la pintura que todavía está húmeda.
Hacer las hojas con los tampones de gomaespuma. Aplicar la pintura con un pincel sobre la superficie del tampón y descargarlo un poco en un papel. A continuación trasladarlo a la superficie de la maceta.
Nota:
El peinado que consiste en dirigir la brocha hacia abajo, debe de realizarse con rapidez, sin dejar que se seque el acrílico de color naranja…

Sobre albañilería:

Herramientas para solar y alicatar.

Taladro eléctrico: sirve para hacer agujeros y si se le acopla un disco abrasivo, también se utiliza para cortar baldosas de grandes dimensiones.
Punta de trazar: es una especie de lápiz metálico con punta de tusgeno que permite marcar profundamente los baldosines.
Nivel de agua: gracias a el podemos comprobar si el suelo está nivelado.
Cordel: suele estar enrollado en un estuche, se usa para trazar lineas rectas sobre el mortero blando, sin fraguar.
Guantes de goma: son para proteger las manos.
Espátula dentada: se usa para extender los abrasivos y colas.

Cubeta de goma: su uso es para mezclar el hormigón o el mortero.
Espátula para pintores: es especial para emplastar superficies diversas.
Nivel de burbuja: se usa para comprobar la horizontalidad.
Piedra de carborundo: muy dura y fina, su uso es para lijar pavimentos.

Metro: puede ser de distintos modelos: de madera, plegable o doble.
Llana : se usa para alisar distintos tipos de pavimentos.
Estaca metálica: se usa para sujetar los listones empleados de guia.
Escuadra de albañilería: con ella se verifican ángulos.
Esponja: con ella se eliminan los restos de mortero.
Escobilla o cepillo: sirve para eliminar los sobrantes de mortero una vez colocadas las baldosas.
Bramante: se usa para determinar las hileras de baldosines.
Espátula ancha: se utiliza para untar.
Rasqueta de goma: sirve para extender la lechada es una pasta que sirve para recubrir las juntas.
Paleta de lengua de gato: se usa para alisar las uniones.
Martillo: su uso es para asentar los azulejos.

Adhesivo: se usa para pegar los baldosines y para cubrir sus juntas.
Plomada: permite comprobar la verticalidad de la pared.
Alicates: sirven para cortar baldosines de gres o terracota, uno de los lados está provisto de una redecilla dentada que marca el baldosín.
Escofina redonda o de cola de ratón: es para limar los azulejos.
Cortadora: para cortar los baldosines.

Escofina de media caña: se usa para limar los baldosines.
Lápices: a poder ser planos.
Tenazas cortantes: se usa para cortar los baldosines.
Cortafríos: se utiliza para hacer cortes, rozas, etc...

Ensalada de arroz y cerdo:

Por ración: Calorías 254, Carbohidratos: 36 gr, Proteínas: 14 gr, Grasas 6 gr, Fibra: 1,6 gr, Sodio: 38 mg.

Ingredientes:

Costillar deshuesado de cerdo 200 gr. Aceite de soja 1 cucharada. Dientes de ajo 2.

Miel 2 cucharadas. Arroz integral cocido 2 tazas (en crudo 120 gr). Perejil picado 4 cucharadas. Granos de pimienta negra triturados 1 cucharada.

Pimiento rojo. Vinagre balsámico 1 cucharada.

Preparación:

Descartar toda la grasa visible que pudiera tener el costillar deshuesado.

Cortarlo en láminas y después en tiras finas.

Calentar el aceite en una sartén, volcar dentro las tiras de costillar deshuesado y dorarlas, sin dejar de remover.

Añadir el ajo picado y cocinar durante 1 minuto, rociar con la miel y cocinar 2 minutos más, siempre removiendo para que no se queme.

Retirar y dejar enfriar.

Mezclar la preparación de cerdo con el arroz.

Añadir el perejil y condimentar con la pimienta.

Cortar el pimiento en dados pequeños y añadirlo.

Mezclar bien todos los ingredientes.

Justo antes de servir, añadir el vinagre balsámico y remover.

Plato para 4 raciones…

Cebollas rellenas con carne:

Por ración: Calorías 307, Carbohidratos: 21 gr, Proteínas: 31 gr, Grasas: 11 gr, Fibra: 2,1 gr, Sodio: 75 mg.

Ingredientes:

Cebollas grandes 4. Aceite de soja 1 cucharada. Cebollas largas 2. Pimiento rojo ½.

Carne de vacuno picada o molida 300 gr. Guindilla 1 pizca. Mozzarella magra sin sal 150 gr.

Preparación: Cortar las cebollas por el medio en sentido transversal.

Ahuecarlas con ayuda de una cucharita, retirando la pulpa central sin romper la base.

Acomodar las cebollas en una bandeja para horno.

Pincelarlas con parte del aceite de soja.

Hornear a 220ºC, hasta que empiecen a tomar color, después retirar y reservar.

Picar las cebollas largas y el pimiento.

Cocinarlos en una sartén con el aceite restante hasta que se doren.

Pasar a un tazón y dejar enfriar.

Combinar los vegetales con la carne molida o picada.

Sazonar con la guindilla y mezclar bien.

Rellenar las cebollas ahuecadas con el preparado.

Rallar la mozzarella y esparcirla sobre el relleno.

Llevar de nuevo al horno aproximadamente 20 minutos, hasta que la carne esté cocida, las cebollas bien doradas y la mozzarella derretida y dorada.

Seguidamente ya se puede servir.

Nota: la guindilla no es una auténtica pimienta, sino el polvo que se obtiene por molíenda de los chiles cayena rojos, secos.

Activa la circulación sanguínea, favorece la digestión y protege contra intoxicaciones alimentarias…

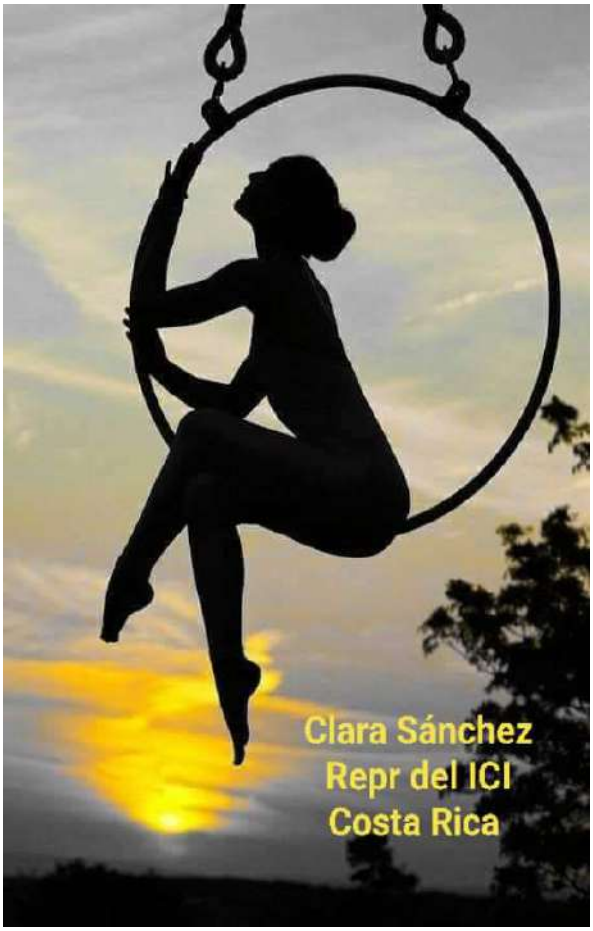
Te han criticado mujer sin detenerse a increpar el motivo porqué te acribillan,
te han tachado de fea por salir sin maquillaje mostrándote así de sencilla, hoy tu cuerpo añejado con el tiempo ha perdido sus curvas, tu rostro no es de terciopelo, desluce en palidez... tu cabello ya no es el, negro azabache como antes, hoy se pintan las escarchas.

¡Mujer, mujer, mujer!

Que de trabajo te llenas viendo correr calendarios, sin percatar que tus piernas de varices se han plagado.
¡¡Mujer divina mujer siempre tan fuerte como hierro, pero a la vez eres frágil del más fino cristal!!
Ya el café se te ha enfriado, la alimento has dejado por atender tus quehaceres sin que alguien lo reconozcan.

"De rodillas te ves hermosa mujer"

Cuando por tantos motivos escondida en un rincón, se pintan de rojo tus ojos mientas el llanto te moja.
¡¡Ay!!..,¿Cuántos dolores escondes mujer abrigada al silencio?



¡¡Por favor no te recrimines!!
Cuando golpes te han lacerado y del piso te has levantado con coraje y voluntad.
No eres el sexo débil mi hermosa, eres simplemente mujer aunque te rompan el alma..., sé valiente corre y denuncia pero no te dejes mujer.

¡Levanta tu rostro sonríe a destiempo!
No mires atrás, borra el pasado, mira hacia el futuro que ya de motivos te llenó el Señor!
Eres tan valiosa que el mundo sin ti no tendría sentido, es tu privilegio que solo en tu vientre se engendra la vida!
¿Quien sinó eres tú..., que diste la vida luchando sin armas para así heredarnos tanta libertad!
¡Para ti mujer una pincelada en este tu día!
¡Felicidades amigas!

Clara Sánchez
Cc Tisanch Poesía
Repr del ICI

Ajo:

Las investigaciones modernas avalan lo que antiquísimos testimonios alaban: Las potentes virtudes curativas del ajo, sobre todo en lo relacionado con la circulación sanguínea y con la resistencia a las infecciones.

El ajo pertenece a la familia de las liliáceas.

Tanto el bulbo o cabeza como sus secciones o dientes están recubiertos por una piel delgada.

Según la historia:

se uso con fines tan diversos como: embalsamar, espantar los espíritus malignos y remendar desde simples resfriados hasta tuberculosis y fracturas. Existia la creencia en muchos pueblos que comerlo infundía coraje.

Compra y conservación del ajo:

Un bulbo firme y pesado indica que el ajo es nuevo, en caso de que se encuentre marchito, blando, hueco o enmohecido mejor rechazarlo.

Está disponible durante todo el año.

En un sitio fresco y aireado se puede conservar hasta seis semanas.

No debe de guardarse en el frigorífico o nevera, porque la humedad es su enemiga.

Los dientes de ajo grillados tienen menos sabor y pueden resultar indigestos.

Preparación:

Al separar dientes de una cabeza de ajo hay que cuidar que no se rompa la piel de los restantes, pues esto acortaría su vida útil.

Para pelarlos sin dificultad aplastarlos entre una tabla y la hoja del cuchillo.

Un truco eficaz para eliminar el olor a ajo de las manos consiste en frotarlas con un limón partido antes de lavarlas con jabón.

Beneficios para la salud del ajo:

Disminuye la tensión arterial.

Previene infartos y accidentes cerebrovasculares, porque dilata los vasos sanguíneos, evita la formación de coágulos y lentifica la agregación plaquetaria.

Contribuye a bajar los niveles de colesterol.

Reduce el riesgo de infecciones bacteriales, virales y fúngicas como resfriados, gastroenteritis y herpes.

Mejora la congestión nasal y la sinusitis.

Protege contra el cáncer de colon y de estómago.

Características nutricionales:

La mayoría de las propiedades del ajo reside en sus aceites volátiles.

Se trata de compuestos azufrados, y su número supera el centenar.

El principal de ellos, la alicina, se activa al entrar en contacto con las enzimas cuando los dientes se cortan, se pican, se trituran o se machacan.

Como la alicina es la responsable del aroma y el gusto del ajo, éstos se tornan más intensos a medida que la pulpa se divide en partículas más pequeñas.

Más opciones:

Todas las clases de cebollas (Común, Morada, De Verdeo, etc…), el puerro y los chalotes son liliáceas que deben formar parte del menú de los hipertensos…

Consumo recomendado:
Varios estudios confirman que los valores de la presión arterial descienden con el consumo moderado y constante de ajo.
El efecto de 1 o 2 dientes por día sobre la salud cardiaca resulta notorio después de un par de semanas.
Cantidades similares ayudan a combatir infecciones.
Con la sobre cocción, los sulfuros del ajo se disipan y sus ventajas se aprecian menos…
Tabla de valores:
(por cada tres dientes de ajo):
Calorías: 13.
Carbohidratos: 2,98 g.
Proteínas: 0,57 g.
Grasas: 0,04 g.
Fibra: 0,2 g.
Magnesio: 2 mg.
Fósforo: 14 mg.
Potasio: 36 mg.
Sodio: 2 mg.
Calcio: 16 mg.
Hierro: 0,15 mg.
Zinc: 0,10 mg.
Cobre: 0,027 mg.
Manganeso: 0,15 mg.
Selenio: 1,3 mcg.
Tiamina: 0,018 mg.
Riboflavina: 0,010 mg.
Niacina: 0,063 mg.
Vitamina B5: 0,054 mg.
Vitamina B6: 0,111 mg.
Vitamina C: 2,8 mg.
Luteína+ zeaxantina: 2 mcg.

Centro de Interpretación de la muralla Púnica:

Entraras en el interior del mundo púnico y descubrirás los restos de la nuralla que defendía la primitiva Quart-Hadast, la actual Cartagena. Estos son vestigios únicos en el mundo.

Augusteum:

Constituye una auténtica joya arqueologíca y un verdadero testimonio de la estructura arquitectónica y social de una ciudad que ostentó un lugar de privilegio en la época áurea del imperio Romano. Un espacio que no puedes dejar de visitar.

Decumano y casa de la fortuna:

En el Decumano podrás rememorar la vida y el bullicio en la calle de una ciudad romana.

En la casa de la fortuna vivirás de cerca cómo eran las viviendas del imperio romano a través de sus elementos decorativos pinturas murales y mosaicos.

Teatro Romano:

Uno de los mayores monumentos de este tipo de los existentes en la história del siglo I a.C.

Es interesante admirar su "Clavea" esculpida en la roca.

Una verdadera joya arquitectónica de gran valor histórico y arqueologíco.

Centro de Interpretación de la historia de Cartagena:

Situado en el cerro de la Concepción, una de las cinco colinas que protegen la ciudad, se asienta sobre los restos del castillo que lleva su mismo nombre al que podrás acceder mediante el ascensor panorámico.

Allí encontraras elementos que conjugan el saber con el entretenimiento, con el fin de acercar a todo el que lo desee el conocimiento de la história de Cartagena de una manera amena.

Refugio museo de la guerra civil:

Un recorrido por sus galerias nos permitirá revivir las visicitudes afliciones que sufrieron los cartageneros durante la guerra civil, acercarnos a la cotidianidad de la época y conocer las formas de defensa frente a los númerosos ataques aéreos que arrasaron la ciudad.

Pabellon de autopsias:

Ubicado en el edificio que perteneció al Real Hospital de Marina, conocerás de primera mano el aula donde se realizaban las primeras autopsias para la formación de cirujanos en las prácticas de anatomia.

Modernismo:

Cartagena rezuma arquitectura modernista. La herencia de los primeros años del siglo XX, se hace arte a través de edificios emblematicos con motivos ornamentales inspirados en la naturaleza y retablos mitologicos que jalonan cada edificio de su casco histórico.

Transporte Turístico:

en este barco descubriras todos los rincones de la darsena natural y profundizarás en el conocimiento de sus enclaves principales y en el bus turístico no te puedes perder ningún detalle de la Cartagena actual...

Soy Teruel,
soy labrador,
soy el secano,
soy el sol.
Sois las nubes,
sois la labor,
sois el cierzo,
sois el calor.
Son los años,
son la pasión,
son mis manos,
son el tesón.
Somos el cielo,
somos color,
somos paisaje,
somos Aragón.
Adrián Fontoba Ribó 2020
Parameras de Pozondón y
Santa Eulalia del Campo

La escalinata mudéjar:
El paseo del Óvalo es uno de los lugares de mayor esparcimiento y amplitud del casco histórico. Desde él podemos apreciar unas bonitas vistas de la vega del río Turia a su paso por Teruel y disfrutar de la decoración y construcción meomudéjar de la escalinata que se construyó entre 1920 y 1921, con la finalidad de comunicar la estación de ferrocarril con el centro de la ciudad.
El paseo del Óvalo ha sido remodelado recientemente, con el fin de recuperar un extraordinario paseo ciudadano y original balcón de la ciudad.
Portal de Andaquilla:
El Portal de Daroca o Portal de Andaquilla, como tamblén se conoce esta empinada y empedrada cuesta, data del siglo XII. Se trata de una torre-puerta que daba acceso a la ciudad y cruzándola llegamos hasta la torre de vigilancia de estilo mudéjar declarada patrimonio de la humanidad, la denominada torre de San Martín.
Recibe el nombre de Andaquilla que procede de “aldaca”, impuesto que pagan los moros a los cristianos y que consistía en un trozo de aldaba de carnero, que en árabe significa costilla.
El viaducto Fernando Hué:
El viaducto peatonal supuso una obra de ingeniería excepcional para su época. Se construyó en 1929 y fue realizada por el ingeniero turolense Fernando Hué. Su construcción significó para la ciudad una importante reforma urbana, ya que unió el centro de la ciudad con la antigua carretera de Valencia, gracias a este viaducto la ciudad pudo crecer y surgió una nueva zona de expansión denominada ensanche.
En 20044, el viaducto viejo como se conoce popularmente, fue declarado bien de interés cultural.
El modernismo:
El modernismo deja su huella en diversos edificios religiosos y civiles de la capital turolense. Una burguesía floreciente a finales del siglo XIX y principios del XX, con voluntad renovadora y afán de modernidad, impulsa este nuevo estilo arquitectónico cargado de ornamentación
y diseño.
El acueducto de “los Arcos”:
El acueducto-viaducto denominado de los arcos, es uno de los principales acueductos renacentistas españoles. Data de 1537 y se construyó por la necesidad de abastecer de agua la ciudad salvaguardando los desniveles y las ramblas que rodeaban el casco urbano.
La doble funcionalidad del acueducto y viaducto facilitó además el transporte y abastecimiento de agua, el tránsito de personas hacia el centro de la ciudad.
La plaza del torico:
A lo largo de la historia, la plaza del torico ha gozado de una ubicación centralista en la trama urbana de Teruel desde la Edad Media, y por tanto una situación privilegiada, en 1858 se alza su actual columna con la figura de bronce del “torico”, ubicada en la plaza del mismo nombre.
Torre del Salvador:
La torre del salvador fue construida entre 1211 y 1335, es la torre más tardía en su construcción, donde se recogen y desarrollan los elementos más característicos de arquitectura de la época.
Debido a la unión de materiales en la construcción de la torre como: arcos mixtilíneos, paños de sebka (arte almohade), cerámica vidriada en blanco y verde que proporciona a la

torre una gran variedad de brillos y un amplio abanico de visiones, conforme Página 53 pasa el día, el atardecer e incluso la noche.
Su estructura interior está formada por dos torres, una envolviendo a la otra, con una escalera entre ambas, desembocando en el cuerpo de campanas, desde donde se pueden contemplar unas hermosas vistas de la ciudad.
Aljibes Medievales:
Teruel al ser una ciudad amurallada en la edad media, tuvo que proveerse de medios de abastecimiento de agua, creándose, los aljibes.
En 1374 se construyeron en Teruel tres aljibes públicos por orden del rey Pedro JV el ceremonioso. Cuya función era recoger agua de lluvia y abastecer de este modo de agua a la ciudad.
El lugar donde se construyeron estos aljibes fue la antigua plaza del mercado, actualmente conocida como la plaza del torico, aprovechando los desniveles existentes para poder canalizar el agua.
La documentación de la ´época hace referencia a dos aljibes, El Somero y El Fondero de medidas similares.
Conjunto Amantes:
El conjunto amantes comprende la iglesia de San Pedro, el mausoleo donde descansan las momias de los amantes, el claustro mudéjar de la iglesia de San Pedro y la Torre de San Pedro.
La iglesia de San Pedro de Teruel es una iglesia del siglo XIV perteneciente a la arquitectura mudéjar de Aragón, declarada Patrimonio de la Humanidad. Su campanario, la torre de San Pedro, es el ejemplo más antiguo del mudéjar turolense y data del siglo XIII. El interior del templo fue decorado entre 1896 y 1902 en estilo modernista neomudéjar, al igual que el claustro. En una de las capillas laterales se encuentra el mausoleo de los amantes.
Catedral de Santa María:
La catedral de Teruel denominada como Santa María de Mediavilla, es un edificio gótico-mudéjar del siglo XIII. Recibió el rango de catedral en 1587. La nave central de la catedral está decorada por la techumbre, joya indiscutible de la catedral y considerada como la capilla sixtina del arte mudéjar.
También es destacable el cimborrio de la catedral de estilo neomudéjar, el retablo de madera del altar mayor, el coro cerrado por una reja de estilo gótico y la verja de la entrada realizada por Matías Abad. El conjunto arquitectónico de la catedral fue declarado Patrimonio Mundial de la Humanidad en 1986 y comprende la torre-campanario, la techumbre y la catedral.

Accesibles:

Estos son algunos de los recorridos accesibles para todos los ciudadanos y muy recomendables para hacer en familia…

Pradera de Ordesa:

Desde la pradera de Ordesa hasta el puente de Cotafuero, en el corazón del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido se hace accesible a todo tipo de público.
Municipio: Torla Huesca.
Comarca: Sobrarbe.
Ida y vuelta 400 metros…

Ermita de Santa María de Iguácel:

El valle de la Garcipollera, al norte de Jaca, acoge una de las joyas románicas del Pirineo Aragonés: La Ermita de Santa María de Iguácel, es un apacible lugar, envuelto en pinares.
Municipio: Jaca Huesca.
Comarca: La Jacetanía…

Mirador de Isabena:

Se asoma al valle del Isabena, uno de los pocos ríos sin regular del Pirineo Aragonés, a través de un bosque de pinos y especies caducifolias.
Municipios : Laspaúles y Bonansa Huesca.
Comarca: La Ribagorza…

Linza:

Dentro del Parque Natural de los Valles Occidentales, el sendero parte de una zona de prados para adentrarse en el magnífico hayedo de Gamueta.
Municipio: Anso Huesca.
Comarca: la Jacetania.
Ida y vuelta 1 kilómetro…

El Cornato:

A las puertas del valle de Pineta y, por tanto, muy cerca del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, Permite disfrutar de una buena proporción de bosque.
Municipio: Bielsa Huesca.
Comarca : Sobrarbe…

La Tamara:

En el Parque Natural de la Sierra y los Cañones de Guara, este sendero permite adentrarse por un conocido tramo del río Alcanadre, disfrutando de este agreste paisaje.
Municipio: Bierge Huesca.
Comarca: Somontano de Barbastro.
Ida y vuelta 1 kilómetro…

HUELLAS

Dejé huellas profundas,
que desplegaron ilusiones,
cuando deshojé tu sonrisa…
desbordaré las églogas para volver amar tu mirada,
en que llevare tu sombra en el olvido y abrazare tu pasado.

Con el tiempo la lluvia que moja y limpia mi conciencia,
motivos tiene a eximir mis errores,
disimulé mejor la sonrisa.

El humo que se levanta
abrir los ojos de la luz del día,
mirar el cielo de un azul perfecto,
y caer de rodillas ante la barca del destino.

Autora: Noemi Salazar
21/08/2020
Derechos Reservados

Historia:
Hoy Rubielos de Mora tiene un trazado puramente cristiano, sin rescoldos de lo que fueron sus precedentes. Yacimientos de ámbar del periodo Cretácico (145.000.000 de años) demuestran que Rubielos fue mar y costa de la isla que hoy forma la península ibérica. Otros hallazgos de fósiles del Mioceno (24.000.000 de años que proceden de un Konservat-Lagerstäten, un lago de fosilización excepcional de los pocos que existen en el mundo. Todo ello se encuentra expuesto en la sala ambarina perteneciente al conjunto de Dinópolis.
De la época romana se han hallado monedas de Tiberio I y cerámica fina, también llamada de cáscara de huevo que se encuentran expuestas en el museo de Teruel. Estos hallazgos hacen pensar de un primer asentamiento sobre el siglo I, en los alrededores del actual convento de las Madres Agustinas.
Trazado musulmán en el primer barrio del que tenemos constancia, el barrio de Campanar, amurallado y con Castillo-Torreón defensivo que se dibuja en el escudo.
Reconquistado en 1203 y repoblado a partir de 1258 crece hasta adquirir la forma triangular que hoy tiene el casco antiguo.
Rubielos se convierte en una de las poblaciones más importantes de la Comunidad de Aldeas de Teruel, siendo cabeza de la sexma de Rubielos desde principios del siglo XIV. Sobre el 1.300 se construye la iglesia de Nuestra Señora de estilo barroco, hoy en día convento de las Agustinas. Este siglo, marcado por guerras y disputas internas, será clave en la historia de Rubielos.
Participa en la guerra de los dos Pedros (1.356-1.369). En 1.366 Pedro IV le concedió el título de villa como premio a la resistencia de la población frente a las tropas castellanas y se realizará una nueva fortificación del espacio.
“En el Rubielos de hoy en día puedes leer la historia de la vida que ha latido durante muchos años con fuerza en su casco histórico. Entiendes que el lugar no pasó desapercibido y huele a medievo ante las losas de piedra que describen la villa y que la invaden…”.
Abierto por siete portales de los que se conservan los dos principales. El Portal del Carmen y El Portal de San Antonio.
Rubielos se encuentra en la ruta económica del siglo XV entre San Mateo y Morella. Martín I el Humano le concede un día de plaza a la semana y veinte días de mercado en septiembre. La economía del lugar, se basa en tres gremios; herreros, alfareros y todos los relacionados con la transformación de la lana, con el tiempo sufrirá un espectacular aumento.
La confección textil de paños en lana será el motor económico de los siglos XVI y XVII. Atractivo para gran cantidad de nobles y adinerados que residían en la población y que nos han dejado innumerables casas solariegas y palacetes de indudable interés patrimonial. Por este motivo tuvo el sobre nombre de la Corte de la Sierra.
En el primer cuarto del siglo XVII, la ciudad se expande a extramuros. La burguesía terrateniente tiene un lugar importante y así lo demuestran los edificios modernistas señoriales que aumentan el monumental conjunto de Rubielos.
El cuidado estético de las restauraciones y la conservación de sus edificios y fachadas perpetúa el espléndido pueblo que fue, será y sigue siendo. Por todo ese esfuerzo ha conseguido innumerables premios a nivel autonómico, provincial, nacional e internacional, que la sitúan como una de las localidades más bellas y relevantes del panorama nacional. en 1.980 fue declarado Conjunto Histórico artístico y en 1.983 recibió el premio Europa Nostra.
La ex colegiata de Santa María La Mayor alberga un retablo gótico internacional de gran tamaño del siglo XV obra de artista Gonçal Peris Sarria.

La escasa contaminación lumínica de nuestros cielos, la altura en la que se encuentra Rubielos de Mora a 929 metros de altitud y su oscuridad, hacen que toda la comarca de gúdar-Javalambre tenga este dispositivo. Solo hay que mirar cuando oscurece a nuestros cielos para comprender su significado…

Ermitas, Rutas y Naturaleza:

Son numerosos los caminos que podemos recorrer en Rubielos de Mora. De gran distancia nos atraviesa el Camino del Cid: que viene desde Fuentes de Rubielos pasando por la ermita de Santa Isabel, con unas vistas espectaculares y al llegar a Rubielos se puede continuar en dos direcciones hacia Nogueruelas, por la carretera, o hacia Mora de Rubielos por un amplio camino de tierra. También podemos desviarnos para llegar al embalse de las Balagueras.

De pequeño recorrido tenemos;

El PRTE-7 desde Albentosa se adentra en el término de Rubielos por el Puente de la Fonseca en el río Mijares y después de cruzar el pueblo continúa hacia Nogueruelas.

El PRTV-126 sale de Rubielos de Mora en dirección a Olba cruzando el estrecho barranco de la Hoz.

El PRTE-32 viene desde la fuente del Hocino en dirección a las minas por el Alto Matanzas.

El PRTE-21 nos lleva desde la fuente de los caños en el Más Blanco hasta la ermita de la Magdalena en Fuentes de Rubielos por la ladera del Macizo de Santa Isabel..

Saliendo desde Fuentes la Ecosenda Estrechos del río Rubielos nos permite disfrutar de las vistas del río Rubielos mientras hacemos el camino hacia olba.

La combinación de unos senderos con otros nos permite recorrer todo el término municipal por parajes increíblemente hermosos.

Dos senderos locales de corto recorrido: uno hasta La Laguna por diferentes caminos, pasada la laguna por la carretera podemos visitar la Sala Ambarina. El otro sube hasta el mirador de la cruz y la ermita de Santa Bárbara.

Tenemos en Rubielos de Mora numerosas ermitas. Dentro del pueblo; la de lsaos Desamparados, otras a las afueras de la villa; el Calvario, Santa Ana y San Antonio. Un poco más alejadas están Los Martires, San Roque y San Miguel.

El número de fuentes de las que mana el agua fresca, repartidas por los caminos es muy amplio.

Para los paseos pequeños Rubielos de Mora cuenta con la senda fluvial que recorre el río a su paso por el pueblo y que tiene varios accesos…

qué ordenador se necesita.
Un microprocesador rápido, una memoria emplia y un disco duro con capacidad garantizan una cómoda nevegación por la red.
El microprocesador:
La parte fundamental del ordenador es el microprocesador. Se encarga de ejecutar todos los programas e instrucciones envía y recibe datos de los dispositivos, realiza operaciones matematicas, etc.
La velocidad de trabaji de un ordenador viene determinada en gran medida por su microprocesador.
Los Microprocesadores antiguos se pueden sustituir por modelos nuevos.
La memoria:
La memoria RAM (también llamada SDRAM o SGRAM) se almacenan los programas mientras se ejecutan. Por tanto tiene mucho que ver con la velocidad a la que funciona el ordenador. Por ejemplo si hay varios programas abiertos y se dispone de poca memoria ésta se llenara y la ejecución será muy lenta, aunque el microprocesador sea rápido. Para sacarle el máximo partido a internet, se recomienda una memoria de 64 megabytes. Se puede ampliar, sustituyendo los modulos antiguos por otros de mayor capacidad, o bien aumentando el número de módulos antiguos por otros de mayor capacidad, o bien aumentando el número de módulos en la placa base. Para ello debe de averiguar cuanto espacio para la memoria queda en la placa base y que tipo de memoria necesita.
Los ordenadores e Internet:
La velocidad a la que viaja la información en la red, no depende del ordenador sino del módem o del tipo de conexión.
Sin embargo, una vez que la información llega al ordenador, es muy importante su capacidad de procesamiento.
Por ejemplo, las páginas web no son sino deocumentos escritos en un lenguaje que el navegador debe de interpretar, por tanto, cuanto mayor sea la velocidad de procesamiento del ordenador, más rápido se cargarán las páginas.
La complejidad de las webs, con sus imágenes animaciones y videos, ha ido aumentando a medida que se dispone de un ordenadores más potentes en el mercado. Además, las últimas versiones de los navegadores. Necesitan bastante memoria para funcionar con rápidez.
El disco Duro:
En este dispositivo se almacena toda la información (Documentos, imagenes, programas) y allí permanece cuando el ordenador se apaga. De esta manera, puede ser utilizada de nuevo al iniciar otra sesión. En la actualidad los programas suelen ocupar bastante espacio; por tanto es importante disponer de un disco duro de gran capacidad.
Una unidad de 4 gigabytes, suele ser suficiente, pero es recomendable disponer de 10 o más, dada la poca diferencia de precio. Siempre es posible instalar un segundo disco duro en el ordenasor, en caso de que no disponga de el.
Ordenadores Servidores:
Si un usuario desea convertir su ordenador, en un servidor de internet que aloje su propio sitio web, los requisitos son mayores debe optar por la última generación de microprocesadores y disponer de una gran cantidad de memoria (256 megabytes en adelante), para que esta máquina sea eficaz y capaz de atender las peticiones de páginas por parte de los usuarios y manejar las bases de datos que los sitios web precisen. También es necesario un sistema operativo fiable, que evite interrupciones en el servicio; si se trata de un PC, las opciones más fiables son Windows, NT, Unix Linux.

El Módem es un dispositivo imprescindible para conectarse a internet, ya que permite que el teléfono pueda utilizar, la linea teléfonica. Cuanto mayor sea su velocidad, más rápida será la navegación.

Tergetas de Video y Sonido:

La función de la targeta de video consiste en enviar la imagen al monitor. Todo ordenador debe de tener una, pero no todas son iguales. Aunque la mayoría son perfectamente útiles para la navegación en internet, una de buena calidad y con suficiente memoria (Existen desde 4 a 64 megabyte) mejorará el disfrute de los contenidos de la red. Y de todos los programas en general.

La targeta de sonido hace posible que el ordenador reproduzca música y sonidos. Aunque no es imprescindible para acceder a internet ni para ver las páginas en general. Si es necesaria para aquellas webs que tengan contenidos multimedia, videos, emisoras de radio o juegos.

Direcciones de Interés:

Hardware en general:

http//www.meristation.com

http//www.ethek.com

http//www.tomsharware.com

http//www.sharkyextreme.com

Sonido:

http//www.sbilve.com

Sonido y video:

http//www.diamondmm.com

http//www.guillemont.com

http//www.s3.com

Video:

http//www.3dfx.com

http//www.matrox.com

http//www.mvidia.com

La palabra “problema” –según definición del diccionario de la lengua española de la Real Academia- viene definida así: 1. m. Cuestión que se trata de aclarar. 2. m. Proposición o dificultad de solución dudosa. 3. m. Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin. 4. m. Disgusto, preocupación. U. m. en pl. *Mi hijo sólo da problemas.* 5. Planteamiento de una situación cuya respuesta desconocida debe obtenerse a través de métodos científicos. A su vez, matemáticamente, se subdivide en determinado e indeterminado. Problema determinado es aquel que no puede tener mas que una solución, o más de una en número fijo. Problema indeterminado es el que puede tener indefinido número de soluciones. Estamos, pues, ante estas dos alternativas –creo.

La problemática, por propia definición, es la ciencia que estudia los conjuntos de problemas. Y se supone que los abarca todos, de todas las variedades posibles e imposibles y habidos y por haber. En este caso la ciencia se llamaría: PREVISIÓN PROBLEMÁTICA y podría estudiarse como una visión realista de la Ciencia-Ficción.

El caso que se pretende plantear aquí es lo que, aparentemente y posiblemente, puede afectarnos profundamente a todos los elementos convivientes –virus, bacterias y animales complejos– de este extraño y curioso planeta que está inundado de agua en el 71% de su superficie y totalmente envuelto en una atmósfera de aire de unos 480 Km. de espesor.

El problema mas grave que nos afecta a todos y cada uno en la actualidad es el de la sobrepoblación humana del planeta con el gravísimo añadido de superproducción animal para un consumo alimentario que, aparentemente, puede resultar más que prescindible.

Otra versión es el alargamiento “artificioso” de los años de vida de los humanos pudientes que viven en sociedades opulentas con multitud de sistemas de alargamiento de vida por haberse vencido gran cantidad de enfermedades y encontrado tratamiento paliativo medicamentoso para otras tantas. Tratamientos que mantienen y no curan enfermedades.

En los siglos pasados el control de la población funcionaba de forma automática. La misión principal de las personas con vocación religiosa y célibe era la de NO PROCREAR y la de los ejércitos la de eliminar los excesos de población mediante las guerras. Pero ahora el tema se ha puesto muy peliagudo con lo del armamento nuclear. Piensen Vds. : ¡NO SE IBA A SALVAR NI EL APUNTADOR! Así pues, desde mediados del pasado siglo se propuso y se consiguió autorregular la institución familiar mediante la implantación de sistemas de pensiones para los ancianos, evitando así que éstos planificaran el aseguramiento de una buena vejez, como en los tiempos de nuestros abuelos, con un relativamente abundante número de hijos que al final pudieran mantenerles entre todos, como amorosa y deudora compensación vital. No deja de ser curioso de que antes un hombre y una mujer pudieran sacar adelante familias de 8 hijos SIN ENDEUDARSE.

La forma más eficaz, tal y como se ha venido planteando desde finales del siglo pasado, es PERMITIR Y/O PROVOCAR que una “pandemia” (enfermedad de ámbito mundial) –o similar– se ocupe de regular el exceso de gente. Y eso precisamente es lo que parece estar sucediendo. No resulta creíble que con los adelantos actuales esto no se solucione.

La degradación de las vidas de todos y cada uno de los pobladores, que no habitantes, del planeta es innegable. ¿Cómo es posible que ahora se precise los salarios de varón y mujer para sacar adelante una familia SIN HIJOS? Si el asunto se reduce a dificultar en todo lo posible la vida y milagros de todos... la solución puede aparecer como correcta.

José Antonio Ibáñez Marqués, Hospitalet de Llobregat, 31 de agosto de 2020. San Ramón

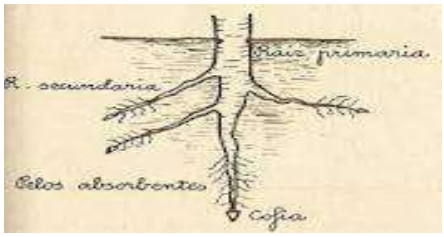
ORIGEN

Se desconoce el origen exacto del manzano, aunque se cree que procede del cruzamiento y selección de varias especies de manzanos silvestres europeos y asiáticos.

Según V.V. Ponomarenko es Malus sieversii (Ledeb.) Roem., una especie de manzano silvestre que crece de forma natural en las regiones montañosas de Asia media, podría ser esta especie de la que se habrían originado, hace 15.000-20.000 años, las primeras razas cultivadas de manzano. El manzano fue introducido en España por los pueblos del norte de África y durante el proceso de romanización de la península.

TAXONOMÍA Y MORFOLOGÍA

-Familia: Rosaceae.
-Especie: Pyrus malus L.
-Porte: alcanza como máximo 10 m. de altura y tiene una copa globosa. Tronco derecho que normalmente alcanza de 2 a 2,5 m. de altura, con corteza cubierta de lenticelas, lisa, adherida, de color ceniciento verdoso sobre los ramos y escamosa y gris parda sobre las partes viejas del árbol. Tiene una vida de unos 60-80 años. Las ramas se insertan en ángulo abierto sobre el tallo, de color verde oscuro, a veces tendiendo a negruzco o violáceo. Los brotes jóvenes terminan con frecuencia en una espina.



-Sistema radicular: raíz superficial, menos ramificada que en peral.

-Hojas: ovales, cortamente acuminadas, aserradas, con dientes obtusos, blandas, con el haz verde claro y tomentosas, de doble longitud que el pecíolo, con 4-8 nervios alternados y bien desarrollados.
-Flores: grandes, casi sentadas o cortamente pedunculadas, que se abren unos días antes que las hojas. Son hermafroditas, de color rosa pálido, a veces blancas y en número de 3-6 unidas en corimbo.

-Floración: tiene lugar en primavera, generalmente por abril o mayo, las manzanas más precoces maduran en junio, aunque existen razas que mantienen el fruto durante la mayor parte del invierno e incluso se llegan a recoger en marzo o abril.
-Fruto: pomo globoso, con pedúnculo corto y numerosas semillas de color pardo brillante.

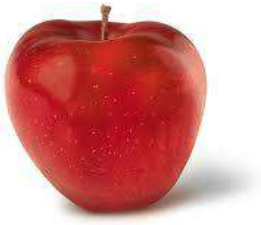
Es más resistente al frío que el peral y no necesita tanta cantidad de calor y luz para la maduración. Sufre menos con el exceso de frío que con el de calor y prefiere los climas húmedos a los secos. Las flores son sensibles a las heladas tardías de primavera, la utilización de riego anti-heladas u otros sistemas de protección son habituales en aquellas zonas con un muy elevado riesgo .
El manzano soporta temperaturas inferiores a los -10ºC, sin que por ello se afecte su corteza, aunque al descender por debajo de los -15ºC pueden perderse algunas yemas florales.
La principal limitación para el cultivo del manzano en comarcas meridionales es el requerimiento de horas frío, por encima de las 1.000 horas frío (en función de las variedades).
En las exposiciones sur y sureste, la gran intensidad luminosa puede producir frutos vítreos y los grandes calores favorecen el oscurecimiento interno, la escaldadura superficial o los golpes de sol.
Es menos exigente en suelo que el peral, ya que se adapta a la mayoría de los terrenos, aunque prefiere los de aluvión, silíceo-arcillosos, pero de regadío o muy frescos. Por tener el sistema radicular superficial puede vivir en terrenos poco profundos. El agua estancada le resulta perjudicial y tolera el césped mejor que ningún frutal.

El manzano se puede multiplicar por semilla, por injerto y también por estaca, aunque este último método no es recomendable. A la siembra se recurre para obtener patrones francos y nuevas variedades

VARIEDADES Las razas y variedades de manzano son innumerables (pasan del millar), ya que ha acompañado al hombre desde tiempos remotos.

-Golden Delicious (Deliciosa Dorada): el fruto es grande y de color amarillo dorado, más largo que ancho, con la carne blanca amarillenta, fija, jugosa, perfumada y muy sabrosa. El pedúnculo es largo o muy largo y la piel delgada y resistente, cubierta con lenticelas grisáceas. Es una excelente polinizadora para la mayoría de las variedades comerciales. Es sensible al mal blanco, moteado y pulgón lanígero. Resistente a chancro. Se trata de una variedad muy productiva. Fruto de buena conservación natural y en frío. Recolección en septiembre-octubre.

-Red Delicious (Deliciosa roja): fruto de buen tamaño, de color rojo más o menos intenso, con un punteado amarillo, carne azucarada, jugosa, ligeramente acidulada y muy aromática. Variedad de crecimiento vertical y con tendencia a dar ángulos agudos en la inserción de las ramas. Es autoestéril y de floración semi-tardía. Es un árbol muy exigente desde todos los puntos de vista, particularmente en terreno. Es sensible al moteado, araña roja y pulgón lanígero. Fruto de excelente conservación. Recolección en septiembre-octubre.



-Starking: es una mutación de Red Delicious. Fruto grande, cónico, con cinco lóbulos alrededor del ojo muy marcado. Carne amarilla crujiente, de sabor muy agradable. Epidermis de color rojo vinoso y con estrías más oscuras. Árbol de buen vigor y fertilidad. Buena conservación en frigorífico. Recolección en octubre.

-Richared: es una mutación de Red Delicious. Fruto grande y más coloreado que los anteriores. Carne crocante, fundente, jugosa y perfumada. Es una variedad productiva. Resistente a manipulaciones y transporte. Excelente conservación y recolección en septiembre-octubre.

-Starkrimson: es una mutación de la Starking. Fruto grande, de forma tronco-cónica, con las cinco protuberancias características muy pronunciadas. De color rojo brillante. Carne crocante, semiazucarada y perfumada. Buena conservación en frigorífico. Variedad con floración rápida y abundante sobre órganos cortos. Recolección en septiembre-octubre.

-Reineta blanca del Canadá: árbol vigoroso y productivo. Fruto de tamaño grande, troncocónico, globoso ventrudo y aplastado en la base, de contorno irregular con tendencia a la forma pentagonal. Color amarillo limón o verdoso mate; a veces, chapa rojo cobrizo en la insolación. Carne blanco-amarillenta, jugosa, dulce y al mismo tiempo acidulada. Variedad triploide, mala polinizadora; sin embargo, no parecen presentarse casos de marcada esterilidad. Maduración en otoño-invierno.

-Verde doncella: árbol de vigor más o menos escaso, muy productivo. Fruto de tamaño mediano, más ancho que alto, de contorno irregular, elíptico, casi siempre rebajado de un lado. Piel acharolada, blanco amarillento, cerosa con chapa sonrosada más o menos viva en la insolación. Carne blanco-verdosa, jugosa, dulce y perfumada. De muy buena conservación. Considerada autofértil. Maduración en invierno.

-Galiaxis: árbol vigoroso con fruto grande, globoso y aplastado en la base. Sensible al oidio. Recolección de noviembre a enero.

-Belleza de Roma (Roma Beauty): fruto grande, estriado, color rojo y amarillo, calidad buena, muy atractiva. Muy sensible al oidio. Recolección de noviembre a enero.

-Esperiega de Ademuz: fruto grande, color amarillo y rojo en la parte que le da el sol; carne firme, jugosa, ligeramente acidulada y de muy buena calidad. Esta variedad casi ha desaparecido. Recolección en noviembre-diciembre.

-Gala: es una variedad de origen neozelandés resultante del cruce de Kidd 's Orange con Golden Delicious, siendo su cultivo recomendable en zonas de regadío españolas. Los árboles son de producción notable y regular, precisando aclareo químico. Los frutos tienen unos calibres medios de 60-80. La manzana es de coloración amarilla y conviene cosecharla a tiempo para evitar la aparición de grietas en la zona del pedúnculo.

-Granny Smith: es una variedad de origen australiano introducida en España. En Europa goza de un excelente mercado compitiendo con Golden Delicious. Los árboles son vigorosos, precoces en la fructificación y muy productivos; tienen tendencia a dar frutos en la extremidad de las ramas, por tanto es importante saber podarlas; prefiere la formación en palmeta; son algo sensibles al moteado y al oidio. Se poliniza con Golden y suelen hacerse plantaciones con estas dos variedades exclusivamente.
La manzana es de buen tamaño, esférica y simétrica. Tiene color verde intenso que se vuelve más claro en la madurez, con numerosas lenticelas de color blanquecino.

PARTICULARIDADES DEL CULTIVO

Plantación

Los manzanos se plantan durante el periodo de reposo de la savia. Este periodo dura aproximadamente desde la caída de la hoja en el otoño hasta la nueva brotación en primavera.
Los marcos de plantación son muy variables, dependiendo de los patrones empleados, así como de las distintas formaciones. Normalmente las distancias entre árboles pueden oscilar entre 2-3 m para el cordón horizontal sencillo y 10-12 m, para formas libres sobre franco.
Las densidades de plantación oscilan entre los 1.500 y los 3.000 árboles/ha en los sistemas en eje y densidades de 1.000 a 1.700 árboles/ha en sistemas en espaldera.
Se aconseja hacer la plantación a distancia tal que no queden ni muy distanciados, de forma que se desaproveche el terreno, ni tan juntos que lleguen a perjudicarse mutuamente.

Riego

El sistema de riego más empleado es el de inundación o a manta. Aunque en las nuevas zonas de producción es cada vez más frecuente la utilización de riego localizado, bien sea por goteo o por microaspersión. En este caso se utiliza fertirrigación.

Al tratarse de un árbol de abundante y delgado follaje en épocas calurosas transpira y evapora más que otros, y si sufre en esta época un ligera sequía puede provocar la caída de las hojas viejas y prematura del fruto.
Desde la entrada en vegetación a la de otoño los riegos deben ser abundantes y frecuentes.
El árbol adulto de manzano requiere de forma general entre 200 y 300 litros de agua por año y kilo de fruta producido.

Aclareo

El aclareo de frutos, bien sea de forma manual o química, es necesario para la producción de fruta de calidad.
Se ha comprobado en la variedad de manzana Red Delicious que el aclareo aumenta la cantidad de azúcar en los frutos, la materia seca y algo de su acidez.
La fructificación del manzano se produce en forma de corimbo, dando lugar a dos, tres o más frutos

en un solo ramillete, cuando solamente debería producir un solo fruto, por lo tanto deben suprimirse los restantes. Los frutos deben aclarase al alcanzar el tamaño de una avellana, dándoles un movimiento de torsión.
Más eficaz que el aclareo de los frutos es el de las flores, porque el árbol no pierde una parte de las reservas que emplea en la formación de aquellos.

El aclareo químico se realiza con productos hormonales, como NAD o ANA, y otros productos como Carbaril. Las dosis y momentos dependen de cada variedad y circunstancia particular.
Normalmente, el aclareo químico precede a un ajuste del número de frutos final, mediante un aclareo manual después de la caída fisiológica de frutos que tiene lugar en junio.
El aclareo químico está indicado, sobre todo, para las variedades autofértiles con excesiva producción.

Malas hierbas

En algunos casos se mantiene una invasión permanente de hierba adventicia omitiendo todo laboreo o practicando una labor de limpieza total a finales de invierno.
En las tierras muy ligeras o franco-arenosas y en climas muy templados y hasta calurosos, una vegetación herbácea en verano favorecerá más a las raíces del manzano que un suelo limpio de toda hierba adventicia.
En climas fríos se aconseja mantener el suelo limpio de malas hierbas. En climas de atmósfera húmeda, una vegetación herbácea atraerá la humedad y favorecerá la invasión de enfermedades fúngicas.

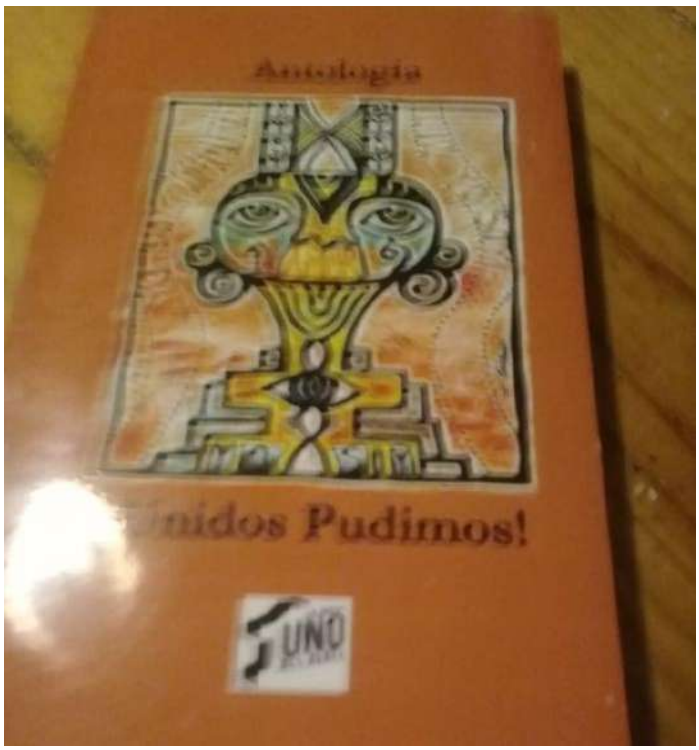
Cuando los árboles son muy jóvenes pueden resultar dañados por la acción de los herbicidas de contacto o sistémicos, por lo que es preferible dar labores mecánicas al terreno con arado, cultivador grada o rotovactor, y trabajar cuidadosamente con la azada alrededor del plantón.

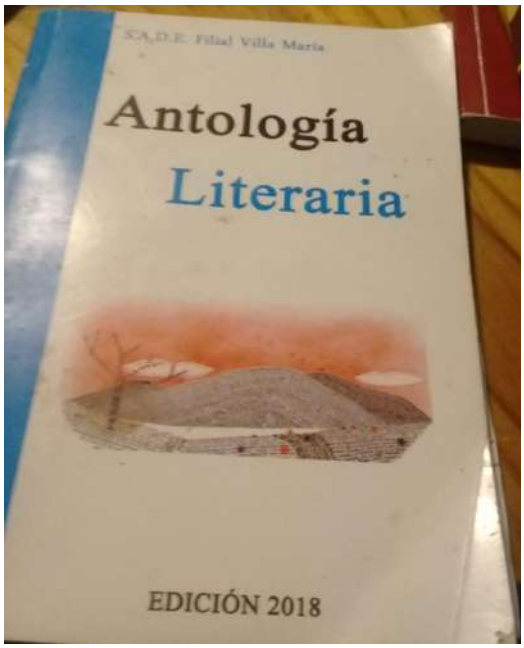
RECOLECCIÓN

Las manzanas se recolectan entre septiembre y octubre, exceptuando las variedades más precoces que se recogen en julio y agosto. La recogida del fruto depende del destino final de la fruta.
Si se destina al mercado en fresco, el fruto debe recogerse en pleno día, exento de toda humedad y con el máximo cuidado para que no reciba ningún golpe.
Si se recoge un tanto verde y no puede ser colocado en el mercado, algunas. variedades son muy sensibles al arrugado de la piel y a la pérdida de peso
En la recolección mecanizada se emplean máquinas automáticas que pasan entre las líneas de plantación, estas provocan vibraciones intensas que hacen desprenderse los frutos, los cuales caen en unas plataformas o bandejas situadas en la parte inferior y lateral de las máquinas. Otro sistemas más económico consiste en un bastidor de lona provisto de ruedas, el cual se empuja a mano y por medio del aparato eléctrico provocan las sacudidas a los árboles.

Las injusticias ; humanas .
La pobreza.
El hambre;
en los niños ,
Pidiendo ;
comida.
En las panaderías ,
todos los días;
Como .
Madre ;
hija,
y persona ,
Defenderé;
con dignidad .
Mis derechos;
nada de humillaciones.
Criticas .
Ni envidias.
Destruyendo ;
a la raza humana ;
y ni una menos.
Vivas nos queremos,

Derechos reservados de la autora María Eugenia Morchio Rigaldo
naci en Villa María Córdoba Argentina vivo en
Las Varillas Córdoba Argentina 26/8 /2020





en realidad, ambos aparatos como tantos otros y lamentablemente nacieron con fines bélicos,
tanto uno como otro fueron determinantes para el desenlace de la II güera Mundial
en la actualidad son, además instrumentos esenciales para la vida civil por su aportación a ella.
Tanto en el tráfico aéreo, la teledetección, el diagnóstico médico, los estudios marinos o la meteorología.
El sonar apareció en 1920 en Francia creado por Paul Langevin.
El radar fue desarrollado allá por el 1935 por Robert A. apareció.
¿porque se llaman así?
El término sonar proviene de las iniciales de la expresión inglesa Sound Navigation and Ranging (navegación y telemetría por sonidos).
Del mismo modo el Radar también proviene de la expresión inglesa Radio Detectióm and Ranging (detección y telemetría por ondas de radio).
Imagen médica:
Las ecografías, tan habituales en la actualidad en el seguimiento de los embarazos y en otras aplicaciones diagnósticas, se basan en el mismo principio que el sonar. Se trata de ondas ultrasónicas que atraviesan el organismo y son reflejadas en función de las diferencias de densidad de cada tejido, permitiendo así conseguir una imagen del feto.
Ondas que rebotan:
el radar aprovecha la capacidad de las ondas electromagnéticas para reflejarse en una superficie.
Consiste en una emisión de un haz de ondas y la recepción del eco que producen al rebotar en un objeto, gracias a lo cual se puede llegar a localizar dicho objeto y, conociendo la velocidad de propagación de las ondas deducir su distancia.
Al utilizarse una misma antena tanto para la recepción, como para la emisión de señales, es necesario alterar ambas funciones en fracciones de tiempo muy cortas. Es usual, por ejemplo, emitir haces de ondas de cuatro millonésimas de segundo de duración, separadas por intervalos de cuatro milisegundos, durante los cuales se recogen los ecos; aunque estas cifras pueden variar con respecto al campo que cubre el radar.
Dialogo entre maquinas:
Para simplificar el control del tráfico aéreo, se emplean sistemas de radares comunicantes. Desde los principios de los años setenta, los aviones comerciales de todo el mundo deben de llevar obligatoriamente un transpondedor automático que, al percibir una señal de radar de algún centro de control, emite una respuesta automática, con la identificación, velocidad, altitud entre otros muchos datos.
Tecnología multiusos:
las posibilidades de la aplicación del sonar y del radar son inmensas, entre ellas se encuentran detención de bancos de peces, seguimiento de cetáceos, sistemas de ayuda para ciegos, localización de minas desde aviones, búsqueda de supervivientes en catástrofes naturales, vigilancia de velocidad en carreteras y teledetección desde satélite entre otras muchas...

Funciona de forma similar al radar, solo que utiliza ultrasonidos, ondas sonoras normalmente imperceptibles para el oído humano, gracias a su mejor transmisión en medios acuosos.

Aviones invisibles:

Desde los finales de los años 50 EE. UU inició el desarrollo de aviones invisibles para los sistemas de radar. Los U-2, hechos de plástico y triplay, que absorbían las ondas electromagnéticas y sobrevolaron la Unión Soviética a 24.000 metros de altitud, durante la década de los 60 sin apenas complicaciones.

Desde entonces se han mejorado notablemente las técnicas de camuflaje de las aeronaves, mediante diseños y materiales que no se detectan o absorben y desvían dichas ondas.

Entre los aviones invisibles destacan los B-2 y los F-15 Strike Eagle y el F-22 Raptor...

por años:

1888: el físico alemán Heinrich Hertz (1857-1894) demuestra la existencia de las ondas de radio, así como su capacidad para refractarse, difractarse y reflejarse.

1913: al año siguiente del hundimiento de Titanic, el meteorólogo británico L. F. Richardson propone el empleo de ondas sonoras para recoger su eco y detectar icebergs.

1915: el ejército británico desarrolla el hidrófono, un sensor capaz de detectar los ruidos producidos por los motores de los submarinos, una especie de sonar pasivo muy utilizado en la I guerra mundial.

1922: el italiano Marconi, padre de la radiodifusión y los americanos Young y Taylor sugieren la posibilidad de utilizar las ondas de radio para detectar objetos en condiciones de baja visibilidad. Así como realizar la localización y medición de distancias.

1933: el alemán Rudolph Kühnhold realiza una demostración práctica en la detección de barcos y aviones.

1936: el buque francés Normande es equipado con un sistema de radar para localizar la presencia de témpanos de hielo.

Cada vez más lejos:

la mejora de las tecnologías empleadas ha permitido incrementar notablemente el alcance de los sistemas de radar.

- en un experimento realizado con el sistema Watson- Watt en 1935, se detectó un bombardero situado a 13 kilómetros de distancia.
- Los equipos británicos de la II guerra mundial llegaban a detectar aviones a 160 kilómetros.
- En la actualidad las instalaciones del sistema de Detección Precoz de Misiles Balísticos de EE. UU superan los 3.200 kilómetros de alcance.

Los hombres clave:

- Sir Robert Alexander Watson-Watt 1892-1973, físico escocés fue el primero

en diseñar un equipo de radar funcional en 1933, mediante los Pagina 68 sistemas de ampliación de los ecos y de focalización. En 1939, Inglaterra ya disponía de una amplia red costera de equipos de radar, que resultó, esencial para su defensa durante la II guerra mundial, Watson-Watt realizó también aportaciones en los campos de la seguridad aérea, la meteorología y la radiación electromagnética.

- Paul Langevín 1872-1946, físico francés que trabajo con el matrimonio Curie, desarrolló el primer sistema de sonar activo poco después de terminada la I guerra mundial. Mediante elementos piezoeléctricos generaba ondas de ultrasonidos cuyo eco recogía mediante hidrófonos. Esto permitía detectar submarinos u objetos inmóviles y silenciosos.

También estableció la moderna teoría del magnetismo y realizó valiosas aportaciones sobre los gases ionizados.

La naturaleza se adelantó:

Aunque los creadores y precursores del sonar y del radar no lo sabían, la naturaleza había provisto mucho antes principios en los animales como los después utilizados; por ejemplo. Los murciélagos emiten ultrasonidos y disponen también de un sistema de recepción del eco producido por las señales, para de esta forma crear una especie de imagen que les permite guiarse en su vuelo. Recientemente se ha descubierto en Costa Rica una planta de la familia del guisante cuyos pétalos funcionan como espejos destinados a orientar a ciertos murciélagos que los polinizan.

También algunos mamíferos marinos como los delfines y las marsopas, disponen de sistemas similares que utilizan junto con la vista. Se ha comprobado que el delfín es capaz de reconocer visualmente objetos sólo percibidos con anterioridad por su sistema de sonar, y viceversa...

Sopa de calabaza y yogurt,calabacín: Tiempo de preparación: unos 40 minutos.
Ingredientes para cuatro raciones: 300 gr. De calabacín. 300 gr. De calabaza.
1 cebolla. 2-3 cucharadas de mantequilla. 100 ml. De vino blanco. Sal.
1 pizca de cayena. 500 ml. De caldo de verdura. Pimienta recién molida.
1 pizca de azúcar. Unas gotas de zumo de limón. 300 gr. De yogurt. Unas gotas de salsa Worcester (salsa inglesa compuesta de tamarindo, soja, clavo y vinagre).
Aparte:
1 pimiento rojo. 1 pimiento verde. 200 gr. De calabaza. Aceite de oliva para freír.
Preparación:
Lavar los calabacines y cortarlos en dados. Lavar la carne de la calabaza en agua corriente, secar y cortar también en dados.

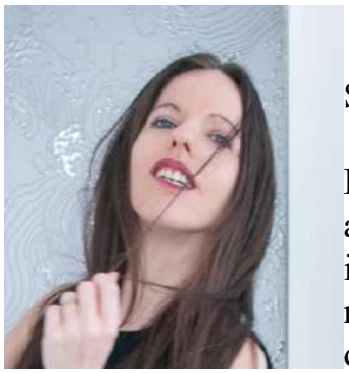
Pelar la cebolla y picar finamente. Calentar en una cacerola la mantequilla y dorar la cebolla.
Incorporar a la cebolla los calabacines y la calabaza. Apagar con el vino blanco y con el caldo de verdura.
Llevar la sopa a ebullición. Sazonar la sopa con sal, pimienta, azúcar, zumo de limón y la salsa Worcester y dejar cocer durante 6-8 minutos.
Pasar por el chino o triturar con la batidora la sopa sazonar de nuevo y dejar enfriar. Remover agregando 225 gr. De yogurt y reservar.
Cortar los pimientos por la mitad, quitar las pipas y cortar en dados. Lavar la calabaza y cortar en tiras.
Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír a fuego fuerte la calabaza, reservar. Freír los pimientos a fuego lento y poco tiempo.

Decorar la sopa con los pimientos y la calabaza fritos, así como con cucharadas de yogurt. Servir enseguida…

Sopa de cereza con canela: Tiempo de preparación unos 15 minutos.

Ingredientes para cuatro raciones: 500 gr. De cerezas frescas. 1 cucharada de mantequilla. 4 cucharadas de miel. 500 mml. De zumo de cereza sin azúcar.
Clavos. 4 barras de canela. Unas gotas de aroma de vainilla. Unas gotas de zumo de limón. Unas gotas de sacarina liquida. Nata montada.Un manojo de menta para decorar.
Preparación:
Quitar el rabo a las cerezas, lavarlas y dejar escurrir bien, quitar el pipo y reservar.
Calentar en una cacerola la mantequilla, incorporar la miel, dejar caramelizar levemente. Regar con el zumo de cereza y dejar cocer el caramelo de miel.
Cubrir con agua los clavos y la canela y dejar cocer a fuego medio durante 2-3 minutos.
Agregar las cerezas al caldo y dejar recocer y con el aroma de vainilla, el zumo de limón y la sacarina líquida.

Decorar la sopa de cereza con la canela caliente o fría según se prefiera, hacer nubes con la nata montada, ayudándose con una manga pastelera y decorar la sopa con la menta y las nubes…



Hoy voy a hablaros de un tema que ha sido muy tabú durante muchos años, el poder ser o no ser madre por elección, hace muchos años era impensable no tener hijos, y actualmente aunque es algo más normalizado ver a parejas que no desean tenerlos, sigue siendo un tema delicado del que muchas veces las personas que no desean ser madres son juzgadas.

Desde niña nunca he tenido instinto maternal ni deseo de ser madre, jamás en la vida he tenido ni un mínimo deseo de serlo, cuando era mas joven y estaba soltera, muchas personas decían que ya cambiaria y que cuando conociera a la persona adecuada me saldría el instinto.

Yo seguía pensando que no porque no tenía ese deseo, cuando fueron pasando los años, ¿cada vez era más la presión que hacían muchas personas en mí, como puedes decir esto? Quien te va a cuidar de mayor ¿ eres una egoísta , entonces para que hemos venido a este mundo ? …etc

Todas las parejas que he tenido lo han entendido y no ha sido ningún impedimento pero cuando he estado en pareja no han faltado las personas que han preguntado si ellos estaban de acuerdo con ello , y digo yo… sino lo estuvieran no estarían conmigo…

Hace más de 10 años conocí al hombre de mi vida con el que actualmente estoy casada y soy muy feliz, nunca me ha presionado ni pedido tener hijos, es algo que deje claro desde el principio y ha respetado, y evidentemente para el no es un deseo imprescindible por lo que hemos sido compatibles, nunca en la vida he juzgado a nadie que haya tenido hijos ni he intentado convencerla para no tenerlos, entonces porque las personas que por elección no queremos tener hijos se nos intenta convencer o presionar para tenerlos ?

Vanessa Rovira

Parece que todos los pueblos de esta comarca se encuentran a ras de cielo. Pero por su parte Olba se encuentra a tan sólo 660 metros de altitud desde el nivel del mar.
El valle del río Mijares y del Benigno clima que le proporciona a este maravilloso pueblo de la comarca de Gúdar-Javalambre.
El río en este lugar es nexo de unión entre los diferentes barrios, paredes escarpadas de caliza dominan el fondo del valle, con masías y numerosos núcleos de poblaciones de pequeño tamaño que se sitúan en las ondas de los meandros y las laderas del valle.
El río tras salir del cañón de la Hoz del Molino, mantiene un valle relativamente amplio y ameandrado hasta el límite de la provincia de Teruel, muy aprovechable para los cultivos ya que por su altitud de 600 o 700 metros es una de las zonas más bajas de la cordillera Ibérica turolense que tiene una clara orientación mediterránea, pinos y sabinas recubren las superficies altas calcáreas, destacando al sur de la población una importante masa de pino rodeno.
Este territorio es muy abrupto, pero incorpora una fértil vega, con agua abundante y un microclima más suave que el de los municipios colindantes de la provincia de Teruel.
Paisajes de interés:

- la ermita de San Pedro.
- Las fontachas y el casucho.
- Canteras de Santa María.
- Río Rubielos.
- El morrón.
- Ermita de San Pedro.
- Río Rodeche.
- Río Palomarejas.
- El pozo de las palomas.
- Entorno del río mijares.
- Fuente de la salud.
- El morrón.
- La ermita de San Pedro.

Monumentos:
- Ayuntamiento.

- Molino Harinero.
- La iglesia parroquial de San Agustín cuenta con una torre de planta cuadrada.
- Puente de Carlos IV.
- La iglesia de Santa Catalina del siglo XVII de estilo barroco.
- Ermita de San Roque.

Barrios o Masías:

- Los Pertegaces.
- El Barranco Lobo.
- El Cerrito.
- El Casucho.
- La Verdeja.
- Casa Bolea.
- Las Ventas.
- La Civera.
- La Artiga.
- La Tosca.
- Los Tarrasones.
- Los Tarragones.
- Los Villagrasas.
- Los Lucas.
- Los Ibáñez Altos.
- Los Ibáñez Bajos.
- Los Moyas.
- Los Ramones.
- Los Giles.
- Los Villanuevas.

Ven a olba unos días y quédate prendado de este pueblo maravilloso y de los pueblos de alrededor, si quieres quedarte a dormir en estos alojamientos lo puedes hacer, ven...:
V.T.R. La casa de las moyas(superior), Barrio de los Moyas 1-2. teléfono: 618 36 29 80, www.lacasadelosmoyas.es
V.T.R. La casa Peñablanca (Superior), Barrio La Artiga s/n, Teléfono: 637 07 54 72, www.teruelcasarural.com
V.T.R. La casa polito (Superior), Maestro Salvador Diago nº 2, Teléfono: 646 48 70 07.
V.T.R. La Traviesa (Superior) Terreras nº 17, Teléfono: 646 83 30 93.
V.T.R. Casa la Civera (Básica), Barrio de la Civera s/n Teléfono: 637 95 16 51, www.ecoturismoaragon.es
V.T.R. La Casa Flamaronda (Básica), barrio los Ramones nº 12, Teléfono:978 78 14 54, www.flamaronda.info
V.T.R. La Casa los Pasteles (básica) Barrio La Artiga s/n, Teléfono: 637 07 54 72, www.teruelcasarural.com
V.T.R. El Pertegaz (Básica), Barrio los Pertegaces Teléfonos: 978 78 24 85/ 690 77 62 41, www.turismogudarjavalambre.com
Albergue el Molino de Olba, Masía el Molino s/n, Teléfonos: 978 78 14 58/659 08 19 01, www.molinolba.com
Albergue, Multiservicio Rural el Mijares Cantón nº9 Teléfono 978 78 14 20, www, multiserviciorural.com

Setas viajeras

Clathrus archeri (Berk.) Dring

Si hay una seta viajera conocida es el Clathrus archeri, ya que detrás de esta colorista y rara seta, hay una leyenda del año 1914.

Se trata de una especie originaria de Australia y Nueva Zelanda que actualmente se distribuye por varios países de Europa e incluso por algunas zonas de Estados Unidos, y cada vez más común en España.

La primera cita de esta especie que tenemos constancia en Europa, se produjo en Francia en 1914, justo al comienzo de la Primera Guerra Mundial, este hecho hizo que se pensara que sus esporas llegaron en el forraje de los caballos que traían los soldados australianos, pero lo más probable, es que llegaron sus esporas adheridas en la lana de las numerosas cabezas de ganado ovino que de esos países se importa.

Aunque su origen no está del todo claro, lo cierto es que es una seta otoñal relativamente frecuente en suelos de bosques caducifolios de la cornisa cantábrica y el pirineo.

El aspecto de esta seta no es el que estamos acostumbrados, no tiene pie ni sombrero, Emerge de un huevo o capsula de color blanco, y tiene entre tres y ocho tentáculos de color rojo.

Una de las características más llamativas y relevantes de esta seta es el olor nauseabundo que desprende, que recuerda al de un cadáver en descomposición. Este fétido olor, unido a su aspecto carnoso de los "tentáculos" atraen a las moscas e insectos que al posarse, quedan impregnados con las esporas, que de esta forma son dispersadas por el bosque.

Leucocoprinus birnbaumii (Corda) Singer

Una especie toxica invasora, que ha llegado a nuestro país a través del sustrato de las orquídeas. Yo las he visto muy a menudo en el pinar del Grao de forma silvestre, y en diferentes macetas de amigos en nuestra provincia.

Suelen estar vinculadas al sustrato hecho con cascara de coco, que es importado de países tropicales y subtropicales, estas pequeñas setas de color amarillo azufre (Leucocoprinus birnbaumii) aparecen con cierta frecuencia en macetas de orquídeas. De alguna forma se han extendido y ya han empezado a salir silvestres colonizando bosques litorales, como el pinar del Grao de Castellón.

Los cuerpos fructíferos de Leucocoprinus birnbaumii son venenosos si Página 74 se comen y causan problemas graves en el estómago
Los pigmentos amarillos de estas pequeñas setas, provienen de unos alcaloides que se llaman "birnbauminas", por lo tanto, hay que tener mucho cuidado con ingerir estas setas, su toxicidad es alta.

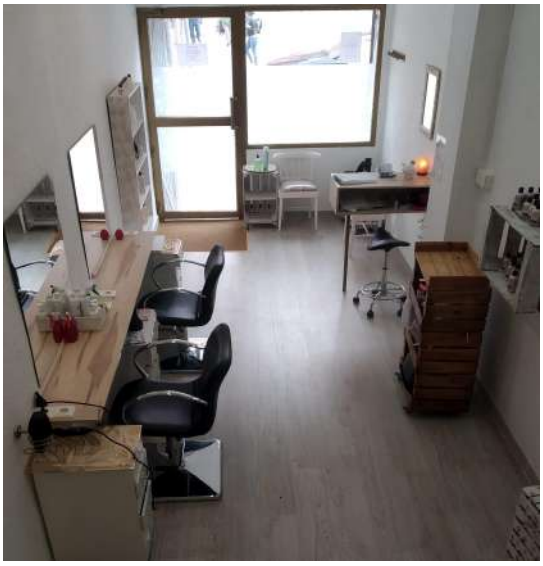
Pisolithus albus (Cooke & Massee)
Pisolithus albus es una especie de hongo descrita por primera vez por Cooke & Massee.

Suelen estar vinculadas a árboles importados de otros continentes, como los eucaliptos, originaria de Australia, esta especie invasora la he visto frecuente y abundantemente en la población castellonense de Benicasim, siempre bajo eucaliptus
Pisolithus albus, conocido vulgarmente como hongo blanco de tinte, fructifica a finales del verano, alcanzando hasta 20 cm de diámetro. yo los que he visto, apenas superan los 10 cm.
El cuerpo es inicialmente redondo y firme, de color blanco, con su madurez, toma color café, el tejido interior tiene una estructura celular apretada, de colores que van del caqui al amarillo y naranja.
A medida que el Pisolithus albus madura, la parte superior externa se agrieta, exponiendo la masa de esporas, que serán esparcidas por el viento.
Los especímenes frescos y firmes de la mayoría de las especies de Pisolithus producen un colorante caqui que se utilizó en algunos países europeos para teñir los uniformes militares. Hoy sigue siendo una fuente popular de tinte, para aquellos que practican métodos tradicionales utilizando productos naturales.
Son muy comunes en los bordes de grava de carreteras y caminos rurales donde hay eucaliptus plantados, en la población de Benicasim.

Chlorophyllum molybdites (G. Mey.) Masee
Es una especie Toxica que fructifica de forma rápida después de las lluvias, tanto en verano como en otoño. Sale en campas, pastizales y zonas rurales, incluso en jardines y huertos de naranjos. Está muy extendida por el continente americano, desde California hasta Argentina, en otros continentes sus referencias son casuales.

La he visto en la población de Villareal (Castellón), siendo muy abundante, en los huertos de naranjos, probablemente han llegado a España en los pies de los naranjos importados desde california.
Chlorophyllum molybdites, tiene el sombrero

de tamaño grande, supera los 20 cm de diámetro, en su primera etapa Pagina 75 pegado al pie haciendo forma de maza con la parte superior plana, pero se va abriendo pasando de convexo a aplanado. Es de color blanquecino, con una amplia escama en forma de estrella en el ápice, que se disgrega en escamas lanosas por el resto de la superficie.
Con láminas libres con respecto al pie, de color blanquecino cuando son jóvenes, luego toma tonos verdosos como consecuencia de la esporulación, para finalmente volverse pardas. Son bastante más apretadas que lo que suele ser habitual en las Macrolepiotas. Esporas de color verde pálido en masa.
Pie cilíndrico y alargado, más corto que en las Macrolepiotas, central y bulboso en la base. Es de color blanquecino o beige cuando joven, pero se va volviendo pardo rojizo en la base. Tiene un anillo doble móvil de color blanquecino, fibriloso y fistuloso.
Su carne es relativamente espesa de color blanco, fibrosa en el pie, algo rubescente al corte, amarillea al frotamiento.
Chlorophyllum molybdites, especie tóxica que provoca trastornos gastrointestinales severos, si bien de corta duración, su incidencia depende de cada persona y de la cantidad ingerida. Hemos observado que se referencian distintos tamaños para la especie según la zona, en algunos sitios aseguran que no sobrepasa los 15 cm, tratándose con toda probabilidad de variedades de la misma especie. Puede confundirse con la europea Macrolepiota procera, de pie atigrado y esporas blancas, también con Chlorophyllum rachodes, más rubescente y escamada o Macrolepiota konradii, de anillo simple y esporas igualmente blancas. Existen otras especies de Macrolepiotas comestible en su misma zona como Macrolepiota bonaerensis, ninguna tiene esporas de color verde pálido, de ahí su peligrosidad, ya que para los menos entendidos es muy fácil confundirla.
En este mundo globalizado, habrá esporas de especies invasoras viajando en contenedores, barcos, aviones, personas o animales, y lo que tengo claro, es que todavía quedaran por descubrir nuevas especies exóticas invasoras en la provincia de Castellón.
Pero lo peor es que consigan crecer en nuestro hábitat, desplazando a las especies autóctonas.
Os deseo una buena temporada de setas, y unas felices fiestas.
José Antonio Galiana Torres.



Goya en Aragón:

"La ruta para conocer la obra de este genio aragonés comienza en Fuendetodos donde hallarás su casa natal y el museo del grabado, en el que podrás admirar una selección de sus series más importantes".

En la Cartuja de Aula Dei, muy cerca de Zaragoza, Goya realiza un ciclo de once pinturas murales de las que hoy se pueden contemplar siete.

Otros conjuntos temáticos con la representación de "los Padres de la Iglesia", los podrás visitar en la ermita de la Fuente en Muel, la iglesia de Remolinos, la iglesia de San Juan el Real en Calatayud y, en la Casa de Cultura de Alagón, donde un mural al fresco decora la bóveda y una cúpula en la Basílica del Pilar, fue su encargo más importante en Zaragoza. También la ciudad conserva una amplia colección de sus obras en el museo de Zaragoza y en el museo Ibercaja Camón Aznar.

En el museo diocesano hallarás un retrato del Arzobispo Campany que Goya realiza en 1800. En el museo de Huesca, también se puede admirar una interesante muestra de su obra gráfica y pictórica.

+info: www.fundaciongoyaenaragon.es

Palacio de la Alfajería:

Declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO y actual sede de las Cortes de Aragón, es un auténtico crisol de culturas en el que podemos visitar tres palacios de épocas distintas.

La esencia islámica del siglo XI, se conserva en los arcos polilobulados y mixtilíneos del patio de Santa Isabel, en el salón dorado y, sobre todo, en el bellísimo oratorio. Del palacio mudéjar del rey Pedro IV el ceremonioso.

Por último, la herencia mudéjar se funde con los aportes renacentistas en el palacio de los reyes católicos, de finales del siglo XV.

Tras ascender por la escalera noble y atravesar las salas de los pasos perdidos, un espectacular artesanado nos recibirá en el salón del trono, trasladándonos definitivamente a la fabulosa corte de Isabel y Fernando, los Reyes católicos.

Posibilidad de visitas guiadas telf: 976289683.

El palacio cierra al público algunos jueves (mañana y tarde) y viernes (mañana) por actividad parlamentaria.

+info: www.cortesaragon.es

Chocotour, pasión por el chocolate.

Descubre Zaragoza de la forma más dulce y golosa.

Una visita guiada que pone en valor un producto: el chocolate de arraigada tradición y seña de identidad de la ciudad, a la vez que nos descubre la ciudad del cierzo.

Durante esta ruta se visitan algunos de los establecimientos tradicionales que forman parte de la vida gastronómica de la ciudad y en algunos de ellos se hacen degustaciones de chocolate, descubriendo diferentes facetas y sabores.

La visita de dos horas de duración, permite dar a conocer y promocionar las mejores pastelerías y confiterías de la ciudad.

www.zaragoza.es/ciudad/turismo

Ingredientes para cuatro personas:
Para la masa: Sal. Agua 125 gr. Manteca de cerdo 125 gr. Harina de maíz 200 gr.
Para el relleno: Pimientos verdes italianos 2. Queso tierno rallado 200 gr. Diente de ajo 1. Cebolla 1/2. Sal.Aceite de oliva 150 gr.
Preparación: Para el relleno:Pelar y cortar en dados pequeños la cebolla y el ajo. Limpiar los pimientos y cortarlos en tiras.
Para la masa: Poner en un bol la harina de maíz con el agua, una pizca de sal y la manteca, mezclar bien y dejar reposar un rato.
Después coger pequeñas porciones de masa y aplastarlas con la mano o con un rodillo sobre dos plásticos (papel transparente) hasta que queden muy finas.
El relleno: Rehogar en una sartén la cebolla y el ajo con el aceite de oliva hasta que estén blandos.
Agregar el pimiento y remover durante un par de minutos (deben de quedar ligeramente al dente).
Las quesadillas:
Poner un poco de relleno en el centro de las tortillas a continuación, bastante queso rallado bien repartido, cerrar (doblándola `por la mitad) y dorarla por cada cara en una sartén o plancha sin nada de aceite. Después colocar las quesadillas en una fuente grande de presentación…

Pollo al limón:

Ingredientes para cuatro personas:
Para el pollo: Pechuga de pollo 4 filetes gruesos. ½ bote pequeño de salsa de soja sin gluten. 2 huevos pequeños. 75 gr de pan rallado sin gluten. Pimienta negra.
Para la salsa de limón: 3 dl. De caldo de ave casero. 25 gr de almidón de maíz. 1 limón. 75 gr de azúcar. La ralladura de limón.
Para freír: ¼ de litro de aceite de oliva.
Preparación: Aderezar los filetes de pollo con pimienta negra.
Pasarlos a una bandeja, añadir la soja y dejarlo macerar 50 minutos (dándoles la vuelta a los 25 minutos).
Pasarlos entonces por el huevo batido y por el pan rallado.
Exprimir el limón.
La salsa: mezclar en frío el caldo de ave, el almidón, el zumo de limón, el azúcar y la ralladura.
Llevar al fuego y cuando esté espesa retirar y reservar.
El pollo:
Dorar los filetes de pollo por ambas caras en una sartén con aceite de oliva caliente.
Pasarlas a otra sartén, echar la salsa por encima y darle un hervor….

Wraps:

Ingredientes para cuatro personas.
Para la masa: 450 gr. De harina procelli. 290 ml. de agua. 40 ml. de aceite de oliva. 9 gr. De sal.
Para el Relleno: 16 lonchas de jamón cocido. 16 lonchas de queso para fundir. 1 lechuga.
250 gr. De champiñones laminados y salteados en aceite. 4 tomates. Mayonesa.
Preparación:Para el relleno: lavar y cortar en tiras finas la lechuga. Pelar y cortar en cubos el tomate.
Para la masa: poner en un bol la harina panificable con el agua, el aceite y un poco de sal. Mezclar bien y dejar reposar un raro (añadir más agua o harina si lo necesitas).
A continuación coger pequeñas porciones de masa y estirarlas con un rodillo.
Cocinar ambos lados en una satén sin nada de aceite hasta que estén blanquecinas perdiendo el aspecto de masa cruda (en el caso de rellenarlas y servirlas en frío, dorarlas por ambas caras).
Los wraps rellenos: untar las tortillas de masa con la mayonesa y extender por este orden:
Jamón cocido, queso, lechuga, champiñones (también se puede añadir un poco de tomate especiado, tipo mejicano, con mucho sabor y un toque picante).
Enrollar y pinchar con los palillos los bordes para que no se salga el relleno y cocinar en una sartén por todas las caras hasta fundir el queso y obtener una tortilla algo dorada. Colocar los wraps calientes en una bandeja y comer en caliente.

Deportes y juegos populares

Deportes y juegos populares es un trabajo donde estudió a los deportes populares del norte de la provincia de León principalmente.
En el cual recojo las reglas de juego de cada uno de ellos.
Había versiones muy similares en otros lugares llamándose de formas diferentes, siendo iguales o muy parecidos.
Mas que deportes eran juegos que servían para pasar el rato y hacer más agradable el tiempo libre. También servían para unir a las gentes bien los participantes o los seguidores en torno al juego.

Introducción

Deportes y juegos populares es un estudio de los deportes y juegos que existían a principio del siglo XX en la zona norte de León y en especial en las comarcas de Babia, Laciana, Luna y Omaña.
Muchos de ellos ya no se practican en el día de hoy debido a su crueldad o que se perdieron en la noche de los tiempos y las nuevas generaciones ya no los juegan. La gran mayoría de ellos no eran competitivos, eran más que competición como se entiende hoy eran para pasar el rato, un rato divertido y que se practicaban en cualquier sitio siempre que hubieses los participantes necesarios y ganas para llevar a cabo el juego.
También los hay competitivos que afortunadamente estos se mantienen hasta nuestros días. En estos se compita por la victoria, por un premio, la gloria y reconocimiento de las gentes del pueblo o de la comarca que luego los tenía como héroes ya que el triunfo se extendía por toda la región.
Eran deportes de aficionados, no se entrenaba y los participantes eran amater, y los juegos con sus normas o reglas se aprecian de unos a otros sin necesidad de reglas escritas, todas ellas eran sabidas por los participantes que se transmitían de participante a participante, solo con verlos y practicarlos.
Estos deportes se solían hacer en las eras comunales, en terrenos cercanos al pueblo, en el mismo pueblo en praderas llanas o en las plazas.

Los Bolos

Los bolos serian el juego más popular que existía, no solo se jugaba en las fiestas sino que también se solían jugar otros días no señalados. Se juega con dos equipos de los mismos jugadores cada equipo o individualmente, entonces cada jugador jugaba para sí, y sus reglas eran similares a los bolos leoneses variando de una región a otra. El juego consiste en hacer el mayor número de bolos o tantos, lanzando las bolas desde la mano. El tanteo máximo o límite de juegos lo acordaban los jugadores de cada partida y el máximo de partidas a que jugaban.
Los bolos eran 8 bolos de madera grandes, colocados en los extremos, mas el del centro que era más grande que los demás y con un valor superior y uno más pequeño llamados miche. En total 10 bolos. El miche se coloca en un lado de la primera fila de bolos, bien a la derecha o a la izquierda según el equipo que coloca el miche. Un equipo coloca el miche y el otro tiene la mano, y en el juego siguiente se cambiaba. Solo dos bolos tienen tanteo especial, el del medio, que vale 7 tantos, siendo este más alto que los demás, y el primero, que será el primero del lado donde se colocase el miche, también llamado bolo de la finca, (bolo que esta mas a la derecha o a la izquierda del miche), que si es derribado vale 0 tantos.
Si te interesa el tema y lo quieres leer aquí te dejo el enlace a mi blog donde lo tengo. Haciendo click encima lo puedes leer o copiándolo en el buscador de google.
https://cosasdeamga.es/wp-content/uploads/2017/03/deportes.pdf

Angel Manuel García Álvarez

Preludio de una niña chica

Ay mi niña tan pequeña y menudita con su pelo ensortijado y su carita rosada divina, dos pétalos de amapola para su boquita.
Ay mi niña, mi niña chica, esos rizos de su pelo acarician su hermosa cabecita;,,,
Ay mi niña mi niña chica, tan frágil, tan dulce tan ..solita...
Me miras con tus ojillos picaruelos, tan pura es tu sonrisa que el alma se me rompe cuando sé de tu desdicha., veo en tu mirada una lágrima que por coraje no dejas que ruede por tus mejillas,,
Lo superas como puedes, a veces con rabia, a veces con risas,pero..en tu corazón..
Ay mi niña, mi niña chica, algo te duele, algo te martiriza.

Abuela y madre.

Bendecir siempre quiero a mi abuela de mi alma
Grande en mis sueños heroína en la realidad, se mata a trabajar, sola y con cuatro hijos en temprana soledad...!!!
Yo también cuento. Abuela que soy una hija más, soy nieta de una hija que lejana está.
Otra carga a sus espaldas, ni una queja he de escuchar, ella, trabaja sin descanso, nada nos ha de faltar, que amor ya.
Grande Abuela, todo el que me das, cuando hago travesuras me castiga es verdad, pero noto que a ella le duele mucho más.
Mano dura ha de tener para poder aguantar.
Somos cinco mozas, y. A todas ha de casar.
Mi abuela, mi amada Abuela, como poderte olvidar, estarás dentro de mi toda la eternidad.
Dora Cantero

Acrílico sobre lienzo, 50x40 cm.

Evelyn Carrell Pintora Página 80
Francia- España.

Evelyn Carrell, nacida en Francia en París y afincada en Valencia España.

Licenciada en Bellas Artes por la universidad Politécnica de Valencia.

Ha participado en números exposiciones de galerias y salas de arte, colectivas e individuales en España y Francia.

Teléfono: +34 620 58 12 37. Email evecarell@hotmail.com

web: www.artmajeur.com/evelyncarell

Óleo sobre lienzo. 20x40 cm.

Óleo sobre lienzo,116x81 cm.

SIRENAS. Óleo de 20x20 cm.

0leo sobre lienzo(díptico)

Rutas por Esta Tierra por David Pellicer Serra. Página 81

Y llegamos a Gallocanta.

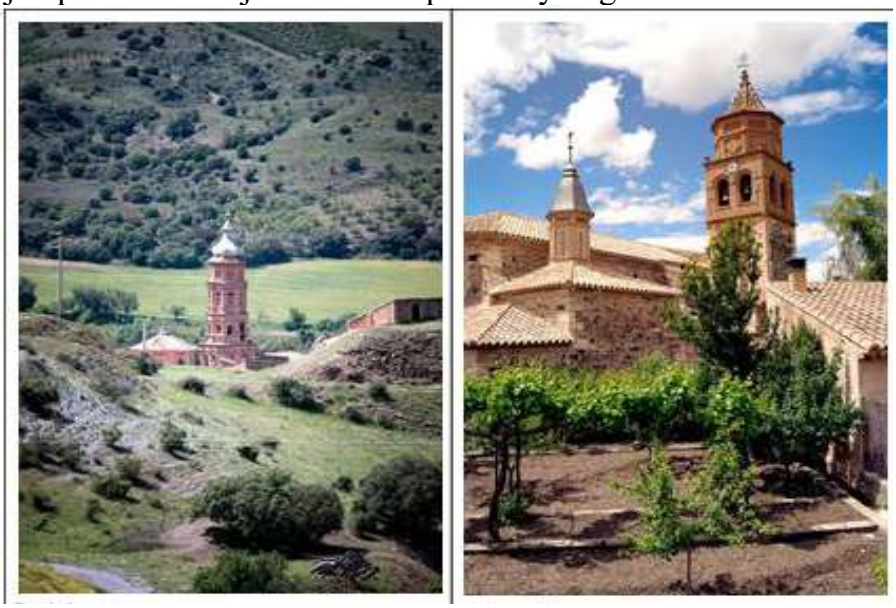
En la anterior ruta salimos desde Peracense a conocer esta tierra de fronteras.. llegando a gallocanta. Donde despedimos el día viendo uno de los más espectaculares atardeceres y donde disfrutamos del cacareo de las Grullas llegando al dormitorio en época de Migración. Hoy Empezamos el día dirigiendo nuestros pasos hacia Daroca. esta Ciudad, tierra de fronteras. tiene mucho que ofrecer al viajero. Pero antes de llegar merece la pena detenerse unos instantes a observar la silueta de Santed. Su castillo, eterno vigilante , nos ofrece una bellísima imagen a lo lejos y hace volar nuestra imaginación, remontándonos a las épocas en que esta zona era paso fronterizo.Tierra de idas y de venidas, cruce de caminos

Santed

Tras pasar Santed, subiremos un pequeño puerto, al llegar a lo alto os recomiendo detenernos. Desde aquí podremos despedirnos del valle de Gallocanta y admirar al otro lado nuestro próximo destino. El valle del Jiloca. Es en este punto donde nos daremos cuenta de la importancia estratégica de estas poblaciones y su papel en la vigilancia de este paso.

Tras pasar Val de San Martín , Población por la que podremos darnos un paseo para disfrutar de la tranquilidad de sus calles, llegamos a Daroca. Una de las más bellas ciudades aragonesas y Cruce de caminos Es aquí donde sus Murallas nos darán la bienvenida y su puerta baja nos conducirá a conocer su nobleza y esplendor. recorriendo sus calles disfrutamos de la belleza de sus iglesias románicas, sus fachadas centenarias, una gran

población que la convirtieron en uno de los principales centros administrativos Pagina 82 del Reino de Aragón. En la oficina de Turismo os darán información sobre dos rutas turísticas. Una que recorre los barrios y Monumentos más emblemáticos y otra que nos llevará a conocer su castillo y Muralla , pudiendo admirar desde lo alto la majestuosa ciudad de Daroca. No dejéis de visitar la Judería ya que desde su fundación, Daroca albergó una importante comunidad judía, asentada en el actual Barrio Nuevo. Si disponemos de tiempo podemos realizar una pausado paseo por cada uno de sus monumentos y dedicarle tiempo a visitar sus museos. Si por el contrario debemos retomar el camino , realizar la ruta Monumental ya nos dará una idea de lo mucho que tiene daroca que ofrecer al Viajero.
Nosotros continuamos nuestro viaje y qué mejor forma de hacerlo que adentrándonos en una tierra marcada por el Arte mudéjar, no en vano Daroca posee la primera torre Mudéjar que se construyó en Aragón. Nuestro paseo continúa visitando los campanarios Mudéjares que se encuentran en San Martin del rio y Báguena. desde esta población, si queremos alargar nuestro camino, podemos desviarnos a la cercana Población de Anento, Uno de los Pueblos más bonitos de España y que cuenta con un entorno natural denominado Aguallueve, donde el agua es la protagonista. Seguimos nuestro camino visitando Burbáguena con otro bello ejemplo del Mudéjar en su campanario y llegamos a Luco de Jiloca.



En Luco encontraremos un Museo al aire libre sobre el Cultivo del cáñamo y la Vid, asi como una exposición de esculturas Junto a su iglesia y que nos habla de Los zarragones, personajes típicos de la población que pasean por sus calles en la época de carnaval. Nuestro paseo de Hoy termina en Calamocha que nos dará la entrada al extenso valle del Jiloca y donde su patrimonio hidráulico nos habla de la importancia que tuvieron las aguas del río Jiloca en esta zona de la provincia de Teruel. Es el momento de tomarnos un merecido descanso en esta población repleta de servicios para el viajero y de disfrutar del famoso Jamón de Teruel ya que Calamocha ante todo, es jamón.
Vídeos relacionados con esta etapa.
desde Gallocanta a Anento. https://www.youtube.com/watch?v=5o1PfgOqzNg&t .
Anento y aguallueve. https://www.youtube.com/watch?v=g9KaA_RDhcU
https://www.youtube.com/watch?v=gs_jc1M0yrc
Ruta Mudéjar https://www.youtube.com/watch?v=x8Qtz5HVLR8&t
Calamocha https://www.youtube.com/watch?v=XQJjkoApLYA

UNA ALEGRE VIDA

Hubo unos años, que en estos pequeños pueblos escaseaba el empleo, lo que obligó a sus jóvenes en edad de trabajar a tomar la drástica y dolorosa decisión, de marchar fuera de la provincia, para buscar ese empleo tan deseado en el tiempo.

La huida de jóvenes de los lugares más pobres, fue de tanta magnitud, que rápidamente originó una elevada emigración que acabó dejando a esos lugares diezmados de habitantes, en muy poco tiempo por el fuerte empuje de la civilización y la interesante atracción, que tenía sobre la juventud el poder adquisitivo que predisponían ciertas ciudades. Éstas en su momento se encontraron, inmersas en el profundo problema de poder dar cobijo a tantas personas, atraídas por ese empleo del que no disponían ni en sus sueños más conformistas, donde el auge de su elevado y rápido crecimiento, parecía no tener fin.

Esta elocuente juventud, pasados los años suelen volver momentáneamente al pueblo que los vio nacer y fueron felices, hasta que la miseria les empujó a buscar, nuevos horizontes poder labrar se un futuro más placentero.

Años más tarde, deseosos de descansar entre viejos conocidos y en lugares abiertos a la naturaleza, donde suele predominar una exagerada tranquilidad y pasividad, regresan al pueblo con más o menos frecuencia.

Los días de descanso y reencontrarse, con los recuerdos del pasado y haciendo volar su imaginación.

Alberto Díaz Genoher

Sueño contigo despierto
Cuando cierro los ojos
Allí estas tu siempre,
Siempre, siempre estás en mí.
Tu reflejo se muestra
En todo lo que me rodea.
Te necesito a todas horas,
Me acompañas en esta
Vida constantemente y
Yo escapo, huyo de los brazos
De la mujer que amo,
Para correr a tu encuentro
Eres etérea para mí
Etérea y pasional.
A ti me entrego si
Me entrego en cuerpo y alma.
Mi mujer me pregunta
¿Hay otra mujer?
Y yo le respondo mirándola
A los ojos y le digo.
Si le digo la verdad que No.
Vuelve a preguntar.
¿tienes una amante?
Y le respondo que no
Pero también le digo
Que sí que hay alguien
Muy importante en mi
Vida aparte de ella,
Y sin dudarlo dos veces
Le digo su nombre
Se llama Poesía…
CELOS
18-8-2.020 San Agustín Teruel Aragón España
Antonio Jose Caralps Sobrera.

- Dame agua! - murmuró la anciana.
Rosita le entregó automáticamente un vaso de agua sin interrumpir sus pensamientos.
- Déjala aquí! –seguía con sus órdenes la anciana. Ni siquiera sabía si ella tenía sed, pero tenía que decir algo de vez en cuando.
Fue una mujercita dócil, pero con problemas de memoria. Rosita llevaba con ella casi dos meses, pero no podía dejar de pensar de Doña Carmen. Con su muerte Rosita parecía haber perdido por segunda vez a su madre. Sentía menos nostalgia por su país que por Mama Carmen. Fue ella que le enseño el español y tantas cosas nuevas. Amaba observarla cuando Doña Carmen pintaba, examinar con ella sus revistas nuevas ... ¿Cómo pudo dejar de vivir una persona así de buena! Rosita no podía acostumbrarse a su nueva dueña. Doña Carmen estaba en todos sus pensamientos ...
- ¡Quiero crema! – murmuró de nuevo la anciana.
- Está caliente todavía. ¡Déjela que se enfríe! - respondió Rosita, tratando de imaginar que Mama Carmen estaba a su lado ...
... ¡Qué bien vivían las dos! Había momentos en que se olvidaban de la edad que tenían. En el principio Doña Carmen fue cerrada y contenida. "¿Cómo voy a vivir con esta señora tan fría?" - pensó entonces Rosita. Y poco a poco se convirtieron en amigas.
- ¡Perdí a mi hijo, pero ahora tengo a una hija! - dijo un día Doña Carmen en lágrimas. Sus palabras fueron un largo suspiro, sostenido durante años. Y Rosita pidió que le llamara a Carmen "mamá".
- ¿Cómo pudo pasar eso? No me había dicho que ha tenido a un hijo, mama Carmen! ¿Pero qué le pasa? ¿Está bien? ¡Vamos a ver cómo tiene la presión sanguínea!
Rosita se sintió avergonzada por sus palabras. Ella sabía que su señora nunca se había casado. Tenía a un hermano y todos sus la críos derramaron después del funeral en búsqueda de algún testamento y para dividir joyería, vasos, encajes...
Pero la mayor sorpresa fue que la señora tuvo a un hijo.
- ¿Dónde está él ahora? ¿Por qué nunca me habló de él?
Rosita se asustó por su salud, estas palabras enseguida le parecieron inadecuadas.
- Eso pasó en mi juventud. Yo estaba muy enamorada de un joven y le di mi virginidad, pensando que él iba a casarse conmigo. Entonces él me dejó. Sí, pero después de un tiempo me di cuenta de que estaba embarazada. Y a la época, ya sabes, eso fue una desgracia y vergüenza. Pero de mis padres no había manera de ocultar. Mi padre me llevó a casa de mi tía, donde nadie me conocía, hasta el momento del parto. Incluso me dijo terminantemente:
- ¡No quiero hijos de puta! ¡La gente ahora ha criado establecimientos para ellos! ¡No te dejo que me avergüences para toda mi vida! Con eso es suficiente.
No podía resistirse a su padre. Yo era como un conejo asustado.
Nació con la puesta del sol, fue un muchacho. Lo vi una sola vez - era suave y esponjoso , parecía una pequeña nube blanca. Y con él se fue hacia abajo mi vida. ¡Ojala él viva con gente buena! A lo mejor nos hemos cruzado en las calles - sólo Dios sabe ...
- ¿Qué cocináis allí, en Albania? ¿Tenéis una crema tal como esa que me has hecho? – se movió la anciana en su silla y dirigió los pensamientos de Rosita a otro lado.
- ¡Le dije que soy de Bulgaria, Señora!¿De qué Albania me está hablando? – se enfadó Rosita.
- ¡Quiero compota!
La anciana se movió aún más en su silla, como para ocultar el malestar del olvido que

Risita esta vez la ignoró. Ni siquiera tuvo tiempo para hacerle caso, porque el plato se cayó de sus manos y se destrozó en el fregadero.
- Los que aún están luchando! -dijo con indiferencia la anciana, viajando en su propio mundo.
"Oh, supongo que tengo que ir al cementerio para encender una vela por mi mama Carmen y cambiar mis pensamientos. Varias veces ya se me caen los platos en el fregadero y todos en sábado "- Rosita también estaba hundida en su mundo.
Cambió a la anciana para la noche, la dejó en la cama y permaneció mucho tiempo en la terraza con sus recuerdos. Este era su momento de oro - cuando la anciana dormía. Rosita fue una persona responsable y le cuidaba con devoción a su señora mayor presente, pero Doña Carmen fue algo distinto. Fue muy poco probable de encontrar a alguien como ella.
Pasó una noche blanca. Al amanecer cayó en el sueño. Le despertó un ruido en la cocina. Saltó medio dormida y corrió hacia el lugar donde la anciana solía hurgar y causar problemas.
Cuando se calmó, despierta de todo, Rosita trató de recordar - algo que había soñado...¡ pues sí! ¡Mama Carmen! La auténtica, con su sonrisa de muchacha, como en la imagen de su juventud ...
- La vi! La vi! - regocijó Rosita, tratando de recordar las palabras que ella le había dicho en su sueño:
- ¿Por qué no te los llevas? Se les di a ti y sólo tú sabes qué hacer con ellos! – es lo que le había dicho mama Carmen en su sueño.
No se recordaba nada más.
- ¿De qué me estaba ablando? ¿Quiere que le traiga algo? Lo que me había dado? Donde lo tengo que llevar? ¿Qué tengo que hacer? ... Bueno, son solo sueños! - dijo en voz baja, porque no tenía a nadie para contarle su sueño. Luego se puso a recoger la cocina.
Poco antes del mediodía sonó su teléfono móvil.
- ¡Hola! ¿Puedo hablar con Rosita, ¡por favor!
- Sí, soy yo. ¿Quién llama?
- Soy José, el hermano de Doña Carmen. ¿ Ud. se acuerda de mí?
- ¡Claro que sí! Me acuerdo muy bien de Ud.
Rosita no quería recordar el hocico codicioso de ese hombre, que venía a la casa de Doña Carmen solo para investigar y había traído al entierro a toda su familia para saquear el patrimonio.
- Rosita,¿ podríamos vernos cuando Ud. pueda? Tengo algo importante que decirle.
- Puedo hoy, si quiere. Voy a hacer la compra y puedo dedicarle unos diez minutos, si con eso le vale - dijo Rosita un poco fastidiada.
- Bueno, cuando Ud. esté lista, llámeme para ver dónde vamos a quedar. "¿Qué quiere este tipo?! Qué raro "- se preguntó Rosita.
En la esquina, al comienzo de la calle, donde cada sábado hacían un mercado, José la estaba esperando en su coche con la emoción y la esperanza de que finalmente se libraría de las pesadillas que cada noche le despertaban, le atormentaban y le dejaban destrozado .
…En el mismo funeral de su hermana Carmen él había quitado del cuello de Rosita un collar de oro y de su brazo un brazalete tan grueso como un dedo, dos adornos que Doña Carmen le había regalado a ella. Le acusó que les había robado. Pobre Rosita, casi se volvió loca.
Desde entonces, él vivía con temores y perseguido por visiones .
Rosita llamo a la ventana de su coche:

- Aquí estoy. Dígame lo que tiene que decirme, que tengo prisa.
- Entre en el coche, ¡por favor!, ¡le pido solo cinco minutos!

José abrió la puerta del coche y Rosita se sentó sin cerrar la puerta.

- Mire, Rosita - empezó José - Estoy cansado de visiones y de pesadillas desde el funeral de mi hermana. Anoche soñé con ella de nuevo. Oí claramente a su voz. Ella estaba como viva en frente de mí. Me dijo: "José, que mañana le devuelvas los adornos de oro que le había regalado a Rosita. Se los dí a ella y solo ella sabe qué hacer con ellos. Si no se los vuelves, te estrangulo. "

Ella había venido muchas veces en mi sueño, pero esta vez me dio mucho miedo. Debo de haber cometido un pecado, pero Dios me da la oportunidad de corregir mi error. Por favor, perdóneme por lo que le he hecho! Usted no es una mala persona, ¡es una verdadera señora!

- José, deje de alagarme de momento! Le voy a decir algo sorprendente. Anoche soñé algo parecido. Doña Carmen me preguntó en mi sueño "¿por qué no te los llevas?." En primer lugar me preguntaba de qué se trataba porque se me había olvidado de los adornos. Pero en su sueño y en el mío tiene algo que me hace pensar. Ella nos dice lo mismo: que yo sé qué hacer. ¿Qué quiere decir? ¿Que me los ponga o qué? ...
- ¿Quién sabe? ... Yo solo tengo que devolvérselos. Ud. sabrá qué hacer con ellos. - dijo José con un tono amical que no era nada suyo, parecía que quería deshacerse lo más rápido de la extraña carga. Le entregó a Rosita la bolsa con la cadena de oro y la pulsera y, como si hubiese quitado una piedra grande de su cuello, sintió un alivio enorme.

Rosita las puso en su bolsa y se fue, quedándose perpleja.

Se fue a casa sin abrir el paquete ni al día siguiente, ni pasado dos días. Una semana entera pasó. Y de nuevo... y de nuevo el sábado se le cayó el tazón en el fregadero...

- ¡Una vez más sin irme al cementerio! ¡Qué tonta estoy! - se culpó Rosita susurrando. -Voy a ir a la iglesia. Quizás mi Señor me ayude a saber qué hacer con estos adornos. No serán vanas estas palabras "ella sabe qué hacer con ellas."

Al día siguiente era domingo y Rosita se dirigió a una iglesia cercana. La misa se habría acabado, pero ¿qué más daba, si no entendía lo que cantaban los padres en su catalán?

Había una boda. Rosita puso la mano en el bolso y buscó algo de dinero para encender una vela. Su mano tocó la bolsa con los adornos y sintió que ellos la quemaban. Decidió pedir a algún cura que los santificara. Entonces iba a ver qué hacer.

Encendió una vela y rezó por la salud y el éxito, como solía hacer y luego se quedó a mirar un poco. Había poco invitados, era una boda modesta, muy distinta de las ruidosas bodas de lujo españolas típicas para esta región. Incluso los recién casados llevaban unos trajes modestos, para no decir pobres.

Una señora mayor se persignaba sin parar y no estaba claro si hablaba a sí misma o a Rosita:

- ¡Pobres, los dos! ¡Que Dios les bendiga! No tienen ni un duro. Han crecido sin padres, en un orfanato, mis queridos... Pero como están enamorados – no hay fronteras para un amor como este. ¡Se puede leer en sus caras como se aman!

Rosita sintió los latidos fuertes de su corazón. Sus ojos se llenaron de lágrimas y en su mente revoloteaban siempre las mismas palabras: "Usted sabe a quién los tiene que dar!"

"Sí... ¿por qué no? Quizás esta es la solución "- se sorprendió Rosita por el repentino pensamiento que le vino a la cabeza.

Esperó que acabara la boda, se dirigió a los recién casados, les dio la bienvenida y les susurró simplemente:

- Amaos siempre! Esto es de mi parte. Quiero decir... de parte de Mama Carmen. ¡No os olvidéis de su nombre!

Luego les entregó la bolsa con los adornos de oro, reuniendo las manos de la pareja.

Los jóvenes repitieron obedientemente al unísono:
- Mama Carmen...

No le preguntaron nada. Parecían dos palomas enamoradas, y con sus ojos ardiendo de amor bebían a sorbos su amor santo. Como si supieran todo de todos y no pidieron. Estaban tan tranquilos, como si esperaran este momento. Humildemente dieron las gracias y se besaron...

... Y a través de la cúpula de la iglesia sobresalía un pedazo de cielo, que llevaba una pequeña nube blanca, y al mirarle más de cerca, uno se daría cuenta de que aquella nube llevaba el velo de novia blanco y flotaba en el cielo, sonriendo a todo el mundo.

Autor: Maria Filipova-Hadji
Plovdiv - Bulgaria
Traductor: Petya Bozhilova

Maria Filipova-Hadji-
Nacida en el año 1954 en el pueblo de Sitovo, región de Burgas. Estudió secundaria, universidad económica, filología rusa, periodismo y filología ruso-tártara en las ciudades de Sliven, Plovdiv y Tashkent-Uzbekistán.
Es el editor del primer periódico búlgaro en Chipre.
Es la autora de colecciones de poesía en búlgaro y griego, así como de colecciones de cuentos en búlgaro y griego. Ha traducido poemas, cuentos y cuentos para niños del griego al búlgaro y al ruso. Ha participado en antologías poéticas mundiales, griegas y rusas y en colecciones de cuentos (en Rusia, Uzbekistán, Grecia, Bélgica, Perú, India, etc.).

Sus obras han sido traducidas al griego, ruso, uzbeko, francés, inglés, alemán, español, indio y otros. Es la autora de los libros de poesía: "Ala de mariposa ", "Al pie del amanecer ", Corona para pájaros", una colección de poesía y prosa. "Perdón para Bulgaria", "Entre Strandzha y Florida", un libro biográfico sobre el emigrante Dimitar Terziev - El estadounidense, "El cuarto pilar" - una novela, "Flores de mamá" - cuentos y más. Hay dos libros publicados en griego que no tienen traducción al búlgaro: "Ke den me affini o Teos") "Y Dios no me deja) - cuentos, así como" Exomologisi "(" Confesiones ") - versos.
Es miembro de la Unión de Escritores del Norte de Grecia. Uno de los fundadores de "Puente cultural entre Bulgaria y Uzbekistán" y "Residencia de arte en Uzbekistán" como coordinador para Los países europeos.

Como siempre hablo de este pueblo San Agustín, en pequeño es un reflejo de otros lugares más grandes, pero si aquí se cometen estas barbaridades, ni pensar quiero de lo que puede llegar a ocurrir en lugares más grandes y con más gente.

Empecemos el verano ya paso como cada año, pero este 2.020 sin fiestas y con más prohibiciones que nunca. No hicieron falta los controles de alcoholemia a las entradas o salidas del pueblo, a falta de esto "algún" personajillo se ocupo de enviar a la benemérita en busca del botellón perdido.

El bar y el bar de la piscina a horarios a convenir, hasta la una de la madrugada.

Como le dije a la DGA y al amigo Garzón menos prohibiciones y más controles, pero controles de verdad, pero como estamos en un país todavía con derecho de pernada, mejor prohibir y recaudar.

En este pueblo desde que Manolo dejo de ser alcalde, todo ha ido a peor, seguramente será recordado y a más de uno le dolerán mis palabras, pero son ciertas, desde él hasta nuestros días los alcaldes de San Agustín elegidos por efi. caces no, por genio menos. Seguramente por efi…cientes tampoco por eso, pero bueno que cada cual ponga los adjetivos que desee ya que a dios gracias estamos en un país libre, con derecho de pernada, pero libre.

El 2.020 será recordado por ser el año de la corona, la corina y la corona, joder que año nos han dado…

Señor alcalde aprovechando los talleres que ustedes han programado para los veraneantes, usted señor joder estoy que me salgo hasta le llamo señor, los adjetivos vendrán después no se preocupe que de todo hay en la viña del señor menos buen vino, hablando de vino en las próximas elecciones cuando los socialistas vayan por las masías regalando vino y aceite, masoveros no os conforméis con una garrafa de cada pedid un par de cajas, y luego votad a quien os salga de los cojones que los tenéis y sois libres para hacerlo. Pensad que ese vino y ese aceite es de sequino, perdón de secano joder hoy no doy una.

Volviendo a los talleres y en relación al vino que tiene asunción, os habéis fijado que en el wasap de vecinos de San Agustín hay un impresentable que firma como Hank solo. Que incongruencia si por tamaño físico y mental no pasa de R2 D2, o es porque es el único socialista de este ayuntamiento por eso es hoink solo, algún día saldremos de dudas.

a usted, no hace falta que vaya a las clases avanzadas, con las de responder al teléfono en mitad de un estado de alarma basta. Hay que ser muy negado o un verdadero inútil para colgar cinco veces la llamada de un representante de la oposición como candidato que fui en las elecciones, como empadronado en San Agustín y como vecino viviendo todo el año en este municipio. Puede usted decir lo mismo, lo dudo.

Los 5.000 euros para la calefacción de la escuela me parecen perfectos, una pregunta cuando su hijo este en edad de ir al colegio lo traerá a San Agustín como hizo su prima con sus hijos o lo llevará a un colegio pijo en Teruel. No responda el tiempo responderá por usted "Señor".

Otro detalle con el aforo mermado por el covid-19 cualquier taller tiene que ser un éxito, por ejemplo, los talleres de bolillos y punto de cruz, solo con las componentes de la asociación correspondiente, lleno hasta la bandera y si hubiese algún sitio libre su señor padre podría haber ido, no es que este por la labor del bolillo o del punto de cruz, pero a la hora de hacer bulto sirve.

Porque no hablo con la asociación de cazadores, una charla sobre permisos o de como cazar cabras y jabalíes que se meten en los huertos hubiese sido muy beneficiosa para todos aquellos que tienen huertos fuera de su casa, solo para aquellos claro. Haber después de los talleres ya sabéis lo que tenéis que llevar obligatoriamente en el coche cuando vayáis a vuestros huertos y veías una cabra o un jabalí. Sin dudarlo dos veces vais al coche y cogéis ya sabéis el que la caja de labor y le ensañáis al animal en cuestión como se hace el punto de cruz o los bolillos, si con esto no conseguís nada positivo, pues nunca os olvidéis de llevar el móvil como buenos comunicadores del curso, le enseñáis al animal los mensajes de Hank solo y si no se muere de risa, pues no pasa nada a correr con con los talleres de pilates y las caminatas estáis hechos unos miuras y a falta de embolaos y vaquillas, pues como en San Fermín con jabalís atrás.

De la asociación cultural de cine y literatura de San Agustín, se aplazo hasta nueva fecha el acto de poesía de Manzanera, hasta nueva fecha y la verdad es que estamos llevando en volandas por todo el mundo a nuestro pueblo San Agustín, a Teruel, por descontado a Aragón y a España con poesía, con la revista Esta Tierra y sobre todo con mi gente, gente de verdad. Por fin llego septiembre. Un placer decir verdades como puños...

Pero como cada día,

con ironía.

Antonio Jose Caralps Sobrera.

Bebe agua donde la bebe tu caballo. Un caballo nunca tomaría agua mala.

Tiende tu cama donde el gato duerme plácidamente.

Come la fruta que ha sido tocada por una lombriz.

Sin miedo recoge los hongos donde se pidan los insectos.

Planta un árbol donde el topo el topo escarba.

Construye tu casa donde las víboras toman el sol.

Cava un pozo donde los pájaros se esconden del calor.

Ve a dormir y levántate al mismo tiempo que las aves, cosecharas lis granos de oro de la vida.

Come más verde, tendrás piernas más fuertes y un corazón resistente, como el alma de los bosques.

Mira al cielo más seguido y habla menos, para que el silencio pueda entrar en tu menos, para espíritu este en calma y tu vida se llene de paz. Carlos Gerardo Gonzalez Lopez

La presa de los Toranes es ecológicamente muy útil.

SALVÉMOSLA DE SU DEMOLICIÓN

Un poco de historia…

Esta presa fue construida hace 100 años, tiene 17 metros de alto, está situada en los llamados Estrechos del Río Mijares, en un enclave salvaje y de difícil acceso. Los impactos ambientales que generó su construcción están completamente integrados, la masa de agua creada por el embalsamiento ha generado a lo largo de los años un nuevo hábitat inventariado por el INAGA (Instituto Aragonés de Gestión Ambiental). Su uso es de producción hidroeléctrica, mediante un canal que abastece la central aguas abajo.

Pero la presa de los Toranes no solo alimenta una central hidroeléctrica sino también el regadío de huertos y parcelas de decenas de barrios y masías de cuatro pueblos: Albentosa; Olba; San Agustín; Sarrión, mediante **LA ACEQUIA DEL DIABLO.** Este nombre ilustra perfectamente las características extremas por donde transcurría dicha acequia a lo largo de sus 5 primeros kilómetros. Varios desprendimientos insalvables la anularon y desde 1993, aprovecha en el tramo más inhóspito, el canal de abastecimiento de la central, el cual tiene su captación de aguas en el embalse de Los Toranes.

Su demolición implicará dejar en secano un territorio de alto valor estratégico con la consiguiente ***pérdida de biodiversidad que aportan los cultivos.*** Hablamos de la pérdida de las discontinuidades en ***el paisaje que actualmente genera la zona de cultivos (cereales, frutales, truferas, huertos) con el consiguiente aumento del riesgo de incendios forestales. La acequia del Diablo es un importante recurso de prevención de incendios forestales.*** Transcurre por una zona catalogada por el Gobierno de Aragón como de alto riesgo/riesgo extremo, (según la Orden DRS/1521/2017, de 17 de julio, por la que se clasifica el territorio de la Comunidad Autónoma de Aragón en función del riesgo de incendio forestal). De hecho, ***en los últimos años se han extinguido varios incendios forestales gracias a la presencia de agua en esta acequia, sucedidos en los barrios de La Verdeja, Las Ventas y Los Giles.*** Por lo que, tanto la pérdida de la superficie de regadío como de la propia infraestructura para riego, podría generar relevantes consecuencias de cara a la prevención y extinción de incendios forestales.

No hay alternativas económicamente viables a una nueva toma y un nuevo cauce para dicha acequia. Y su mantenimiento, en el tramo más inaccesible, es humanamente y técnicamente insostenible.

La posible demolición de la presa y todas sus infraestructuras asociadas sentencia a muerte la Acequia del Diablo.

Su demolición nos supone muchos interrogantes y preocupaciones:

Calculamos un volumen de 10.000 camiones para acarrear los restos. Tanto las obras de demolición como la ampliación de los accesos en un enclave tan virgen van a ser impactantes. ***La carretera comarcal tampoco está preparada para tal presión de tráfico de vehículos pesados.***

Aguas arriba de la presa, actúan dos empresas cuyas actividades de producción de abonos y otra de piscifactoría generan una carga química que el embalse retiene. ***El vaciado de estos lodos con carga contaminante no puede ser rápido, mediante vertidos en el río. ¿Cómo se gestionará? Teniendo en cuenta que su acarreo también incrementará la circulación de vehículos pesados y unos costes económicos impresionantes. Creemos que los inconvenientes resultantes de la demolición tanto ambientales como sociales pesan demasiado. La presa de los Toranes contribuye, en nuestro contexto, a mantener este territorio más equilibrado. Gracias por vuestro apoyo.***

Trabajadores migrantes y la explotación laboral.

La humanidad ha venido olvidándose de los valores, del respeto, amor, solidaridad y de todo lo que nos hace vivir en una sociedad digna, donde se demuestre ese color encantador para habitar con sentido humano y no para vivir como viven los animales en el bosque. Esperemos que de esta difícil situación que todos estamos viviendo podamos aprender a convivir como debe ser: cordial, justo, noble, humilde, leal, respetuoso y valorarnos todos sin importar, nacionalidad, religión, política, nivel académico, etc.

Que los cambios que lleguen después de estos días turbios sean para el bienestar de todos, no nos detengamos a vivir para aprovecharnos de los que nos necesitan, si eres privilegiado en brindar oportunidades de empleo, también deberías darte la oportunidad de que tus empleados te admiren por ser un líder justo y leal, trata bien a tus empleados y ellos te tratarán bien, si eres empleado se afable con tu jefe, seas nacional o extranjero tu deber es siempre tener presente el respeto y fiel responsabilidad.

La explotación laboral relumbra de distintas maneras en la vida de millones de personas especialmente en los inmigrantes, la injusticia que viven muchos empleados es de asombro inenarrable, las actitudes de algunos jefes hacia sus subordinados es vergonzosa e inhumana. Hay muchos empresarios que se destacan para explotar a sus dependientes, ¿Por qué humillar a un empleado? Si eres de esos jefes que disfrutas al maltratar a tus empleados, estás viviendo equivocadamente, no tienes ningún derecho de faltarle el respeto a ese alguien que hoy te está ayudando para que vivas una vida más cómoda, no te aproveches de la situación actual que viven quienes trabajan para ti, sin ellos tú no podrías generar fuentes de ingresos el progreso económico del que gozas es gracias a tus trabajadores sin su presencia tus proyectos difícilmente se harían realidad.

Trabajadores migrantes

"*La Organización Internacional del Trabajo estimó que en 2014 había 232 millones de migrantes internacionales en todo el mundo que estaban fuera de su país de origen".* Millones y millones de personas viven desplazándose para diferentes países buscando mejores oportunidades, algunos lo que encuentran inesperadamente es la muerte. Desborda nostalgia saber que muchos de los inmigrantes en su país de origen se prepararon profesionalmente para nunca desempeñar su profesión, entre los miles de emigrantes que están esparcidos por todo el planeta son innumerables los artistas y personas de mentes brillantes que por ahora viven momentos complicados…

Jamás te burles de un emigrante hoy podrás ser el hombre más adinerado de tu país, podrás tener muchos títulos, podrás ser diputado o reconocido artista; pero con estos sistemas políticos tan corruptos y desordenados que nos están asfixiando a todos, mañana tú podrías sumarte a esta infinita lista de inmigrantes que viven diversas humillaciones, donde sus derechos son desprotegidos. En la mayoría de los países del mundo hay inversionistas extranjeros a éstos se les recibe con exclusiva cordialidad ¿y por qué al obrero no se le recibe igual? Ellos también hacen una labor admirable, por ende merecen un trato y salario justo.

En todos los países del mundo hay extranjeros, gran cantidad de estas personas son víctimas de la xenofobia, ¿Por qué odiar a un extranjero? No te das cuenta, que mañana tú podrías vivir en otro país, te gustaría que te traten mal, creo que no, a nadie le gustaría vivir ese calvario donde podrías trabajar en lo que nunca te hubiese imaginado laborar. El desprecio que vive el inmigrante parece no tener fin. Si nunca has abandonado tu Patria siéntate afortunado, si algún día lo haces entenderás lo difícil que es vivir lejos de tu tierra.

- Carlos Javier Jarquín
- carlosjavierjarquín2690@yahoo.es
- Escritor y poeta. Lunes: 11/05/20

Lo miré desde la distancia con los ojos de una niña.Poco a poco me iba acercando para descubrir,con sorpresa, que lo seguía viendo tan grande como cuando era pequeña, su tamaño me sorprendió porque esperaba que los años lo hubiesen magnificado. Con estupor me di cuenta que seguía tan imponente...

Junto al cerezo pasé los mejores años de mi niñez, los mejores veranos, las mas grandiosas aventuras. Siempre esperábamos con ansia las vacaciones del colegio porque eso significaba que junto a él íbamos a estar todos los primos por parte de mi madre. Los veranos eran increiblemente maravillosos, subíamos por sus ramas inventando las mil y una aventuras, trepando hasta lo más alto que podíamos, imaginando que era unas veces un barco de piratas y sus ramas los mástiles,otras veces un avión que se adentraba por el mas profundo de los cielos y al minuto siguiente podíamos estar atravesando el espacio con la nave más ultrarápida que podíamos imaginar. Durante el día, porque por las noches, por las noches estaban las historias del abuelo junto al árbol a esas horas con las hojas desmayadas debido al rocio que soportaba, bajo la atenta mirada de la abuela que cuidaba que todos nosotros nos comiéramos los bocadillos que preparaba para cenar.

A veces nos olvidábamos hasta de masticar porque el viejo nos dejaba con la boca abierta maravillados por escuchar las historias más auténticas que jamás oyéramos contar.

Con el paso de los años cambiamos las actividades de diversión por las confidencias a la sombra del árbol, o a la luz de la luna cuando caía la noche.

Pero si una cosa recordaba con cariño, fue el año que me enamoré, nos enamoramos Carlos y yo. Carlos era primo de mis primos mayores por la parte contraria. Su padre había fallecido un poco antes de acabar el curso escolar y mi tía pensó que le vendría bien estar con un grupo de niños ruidosos, así que vino a parar a la casona de mis abuelos para estar con nosotros.

Cuando lo vi aparecer me pareció el chico más guapo que había conocido nunca y enseguida congeniamos,si bien tímidamente al principio, con el transcurrir de los días todo el mundo se percató de que estábamos locos el uno por el otro.

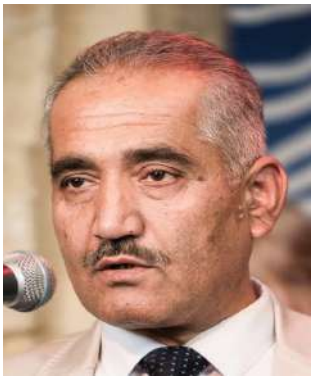
Tanto fue asi que decidimos grabar nuestros nombres dentro de un gran corazón en el tronco de árbol. Sin darme cuenta me sorprendí mirando a ver si lo podía encontrar después de tantos años, cuando de repente apareció ante mis ojos, desgastado por el tiempo pero nítido como si hiciera poco que había sido tallado en la madera.

Reconozco que me entró una especie de nostalgia cuando lo vi, ya que lo mio con Carlos acabó como todos los amores de verano con el fin del mismo.

Y ahora yo estaba ahí para vigilar que todo desapareciera bajo las máquinas que habían llegado para destruir lo que tantos años nos costó construir en recuerdos.

Marife Chorda Abad.

Nací en la clínica La Salud de Valencia en el año 1963, un soleado primer de mayo, un día
en mi opinión, precioso para nacer.
Fui la segunda de los cinco hijos que tuvieron mis padres.
Como todo el mundo sabe, la primera hija de mis padres se la robaron nada más nacer un año antes, en la misma clínica donde yo nací.
Por lo tanto, a día de hoy somos cuatro hermanos, tres chicas y un chico, el pequeño de todos.
Puedo decir que tuve una infancia feliz junto a mi familia.
Mi padre trabajaba en un banco y mi madre tenía un negocio de mercería,me crié entre hilos, elásticos, colonias, pintalabios y ropa.
Ahora mismo tengo por tanto cincuentaisiete años y llevo unos cuantos divorciada y con dos hijos ya adultos.
Tengo la suerte de tener dos trabajos uno de invierno y otro de verano. En invierno trabajo en el campo, al aire libre, trabajo que me encanta y los veranos soy cocinera en bares y restaurantes, trabajo que también me gusta mucho.
Mi pasión es la lectura, y escribir poemas y sobretodo relatos cortos.
También me gusta navegar por el pasado, los pueblos pequeños, las biografías de mujeres que han marcado historia, visitar cementerios pequeños, y el mar...sobretodo mirar el mar, me fascina.



НАФАСИ ЗИНДАГЙ -Tayico-

Одамиятро гар аз р аи зал ,зарбаи қисмат агарч мезанад .
Ҷангу хунрезию сад дарду бало, наштари заҳмат агарч мезанад .
Зиндаг ,аммо чу р ди ҳ ор з сари маҷрои худ ,
Пок месозад ҳама ифлосиҳоро,
Ин ҳама дарду балоро,
Пок месозад замини бебаҳоро.

Офати дигар ба дунё омада, номи бинҳода «ковид »,
То ки мо кобему як роҳи дигар ****,
Баҳри ҷони мардумон, то ки сипар ****,
Аз ҳама дарду балоҳо.

Мардумон олуда то инки нагарданд, р д унё ,
Ҳар куҷо танҳо нишаста, то шавад фурсат барои фикр кардан.
То расанд онон ба қадри ҳамдигар
То расанд бар қадри неъматҳои дунёи саодат.
То расанд бар қадри ин зебо табиат.

Лек мо бояд бидонем, тарсу ваҳм оғози ҳар бемор бошад ,
Аз қабули ваҳшат андар хобу дар бедор бошад .
Пас, зи худ воҳимаро берун бironед,
Маҳв созед, то ба мағзи хештан ин ҳама вируси ковид,
То қав созем руҳи хештанро ,то бимонем солиму бедард ,ҷовид .
То ба он р ке н афас бар мо ҳалол аст ,
То ба он р ке н афас бар мо ҳалол аст ,

Абдуқаххори Қосим

Translated from Russian into English by Santosh Kumar Pokharel

Since ancient times, humanity
misfortune confronts
And suffering from pain and war, lives fight in different fronts.
But alive, like a mountain stream, the thought is fresh in delirium you mind
And see people been cleaning as if we are to this destined.

World evil has befallen us, the name of death is Covid.
This path is not easy for us to go, and we cannot of it get rid.
For the sake of the living, we are looking for an obstacle - a shield.
From disease to health, we do strive ways to build.

Infection resides stably your corrupted thought
Survivng's still possible and this's not a naught
Exorcise this fear hard from others and you
Reach mutual love, and Nature imbue.

Why panic from dreams the symptom always is a fear,
And do not escape from an alarming disaster my dear
You need to weather the horror in your hot heads
And has to be found not a vaccine, but death to Covid that made raids.

Strengthen your spirits and remain appeased
Will live we sound until breathing has been ceased.
May 16. 2020
Aliento de vida de Abdukakhor Kosim
Traducido del ruso al inglés por Santosh Kumar Pokharel
Desde la antigüedad, la humanidad
la desgracia se enfrenta
Y sufriendo el dolor y la guerra, las vidas luchan en diferentes frentes.
Pero vivo, como un arroyo de montaña, el pensamiento está fresco en el delirio.
Y ver a la gente limpiando como si estuviéramos destinados a este.
El mal del mundo nos ha sobrevenido, el nombre de la muerte es Covid.
Este camino no es fácil para nosotros y no podemos deshacernos de él.
Por el bien de los vivos, buscamos un obstáculo: un escudo.
Desde la enfermedad hasta la salud, buscamos formas de construir.
La infección reside de manera estable en tu pensamiento corrupto
Sobrevivir todavía es posible y esto no es nada
Exorciza este miedo con fuerza de los demás y de ti
Alcanza el amor mutuo e impregna la naturaleza.
Por qué el pánico de los sueños el síntoma siempre es un miedo,
Y no escapes de un desastre alarmante querida
Necesitas capear el horror en tus cabezas calientes
Y hay que encontrar no una vacuna, sino la muerte de Covid que hizo redadas.
Fortalece tu espíritu y permanece apaciguado
Viviremos sonaremos hasta que cese la respiración.

16 de mayo de 2020

Poet, translator, singer-writer, publicist, journalist, "Excellence in Education and Science of the Republic of Tajikistan", ("Excellence in Culture of the Republic of Tajikistan", Abdukakhkor Kosimov was born on January 27, 1965
The editor-in-chief of the newspaper Khidoyat is the People's Democratic Party of Tajikistan.
Co-chairman of the literary council of the International Union of Writers and Readers Speak Assembly of the Peoples of Eurasia, member of the International Union of Writers, coordinator of the International Council of the International Union of Writers. Member of the Eurasian Creative Guild. London laureate of the Vladimir Nabokov International Prize and the "From Cervantes to the Present Day" competition, winner of the International Competition. Tyutchev,
Grand Prix Winner (Outstanding Winners) of the 1st World Satellite Television Poetry Competition 2020, Beijing,
Poeta, traductor, cantante-escritor, publicista, periodista, "Excelencia en educación y ciencia de la República de Tayikistán", ("Excelencia en cultura de la República de Tayikistán", Abdukakhkor Kosimov nació el 27 de enero de 1965
El editor en jefe del periódico Khidoyat es el Partido Democrático Popular de Tayikistán.
Copresidente del consejo literario de la Unión Internacional de Escritores y Lectores de la Asamblea de los Pueblos de Eurasia, miembro de la Unión Internacional de Escritores, coordinador del Consejo Internacional de la Unión Internacional de Escritores. Miembro del Eurasian Creative Guild. Londres laureado con el Premio Internacional Vladimir Nabokov y el concurso "De Cervantes a la actualidad", ganador del Concurso Internacional. Tyutchev,

Ganador del Gran Premio (ganadores destacados) del 1er Concurso Mundial de Poesía de Televisión por Satélite 2020, Beijing,

El acueducto Romano que partiendo de las proximidades de Albarracín llegaba hasta Cella es sin duda una de las obras públicas hidráulicas más importantes de la península Ibérica, realizada en el siglo I de nuestra era.
La construcción del acueducto: La construcción de una obra pública como los acueductos requería de una gran organización logística.
Roma creó con este fin un cuerpo específico de funcionarios que recibía el nombre de familia pública aquarum.
Este cuerpo estaba formado por ingenieros (mensores aedificiorum). Topógrafos (mensores), administrativos y tesoreros (scribas), pregoneros (praecones), capataces de obra (libratores), fontaneros (plumbarii), esclavos públicos (servos publicos).
En primer lugar, el topógrafo y sus ayudantes calculaban el recorrido más adecuado y el desnivel general entre la zona de captación y la de almacenamiento o suministro.
En este acueducto de Albarracín a Cella, la gran distancia existente entre los dos extremos y la complejidad orográfica del terreno debió de complicar de manera notable estos trabajos, diseñando un recorrido que aprovecha en la medida de lo posible las curvas de nivel.
Tras diseñar y marcar sobre el terreno el recorrido del acueducto, la obra tuvo que comenzar simultáneamente en varios puntos del trazado, con varios equipos asentados en campamentos de trabajo a lo largo del recorrido.
Los capataces o libratores se encargaban de los obreros, artesanos libres y esclavos especializados, además de los materiales, animales de carga, víveres, herramientas y del pago de salarios.
La precisión de las distintas conexiones es un claro ejemplo del nivel alcanzado por los ingenieros Romanos.
Este acueducto de casi 25 kilómetros de recorrido, discurre inicialmente junto al río guadalaviar, del que toma las aguas, con una conducción que alterna las galerías excavadas en la roca con canales a cielo abierto.
Cerca del núcleo actual de Gea de Albarracín, el acueducto se hace subterráneo, con una galería que discurre en ocasiones a 60 metros de profundidad y vuelve a aflorar a la superficie al aproximarse a Cella.
Para su construcción se excavaron nueve kilómetros de galerías, dotadas de casi un centenar de pozos de ventilación.
En total se ha calculado que se evacuaron aproximadamente unos 50.000 m/3 de roca.
El acueducto poseía una pendiente media de un tres por mil, con un abundante caudal próximo a los 300litros por segundo.
Su finalidad era el suministro de agua al núcleo urbano de la ciudad Romana que existió, desde el siglo I a. C.
En la actual Cella, aunque dado su importante caudal no se descartan otros usos relacionados con instalaciones artesanales (batanes, fraguas, molinos).
No se sabe el periodo de tiempo que este acueducto pudo estar en activo, aunque con seguridad en el momento de la conquista cristiana de Cella no se encontraba en funcionamiento, como indica la búsqueda y el hallazgo de la actual fuente.
Tras el abandono del acueducto, los tramos excavados en la montaña fueron utilizados como refugio de pastores, agricultores y guarida de animales.

Visita al acueducto:

A lo largo de todo el recorrido del acueducto existen 7 tramos adaptados para la visita (véase mapa), donde se han dispuesto mesas de interpretación que informan sobre las características y técnicas de construcción del acueducto de Albarracín- Gea- Cella.

Estos tramos son: Tramo primero, azud del albergue de Albarracín:
En este tramo se puede ver la zona desde la que el acueducto tomaba agua del río Guadalaviar, aunque el azud actual no es Romano.
Tramo segundo, Galería de los espejos y túnel, próximo al castillo de Santa Croche: En esta zona se puede recorrer parte del acueducto excavado en la roca.
Tramo tercero: Azud de Gea de Albarracín:
El acueducto discurre excavado en la roca, en paralelo al gran cortado de roca de existente. Se pueden recorrer numerosas ventanas o lumina de ventilación a tramos regulares.
Tramo cuarto: Barranco de los Burros:
En este punto, de gran belleza paisajística, el acueducto discurre escavado en la roca, dando un dramático giro para salvar el barranco, siguiendo la curva de nivel.
Tramo quinto: Cañada de Monteverde y las Hoyas: El acueducto sigue siendo subterráneo. En este tramo destacan los enormes pozos de ventilación o putei en ocasiones de gran profundidad.
Tramo sexto: La tejería: tras los dos últimos pozos o putei, el acueducto sale a cielo abierto.
Tramo septimo: Las Eras de Cella: El acueducto sigue discurriendo a cielo abierto, aproximándose a Cella. Tramo octavo: Casco Urbano de Cella.

Sendero Acueducto Romano “Gea- Cella”:

Distancia 9,5kilómetros.
Tiempo aproximado: dos horas y media.
Dificultad: media.
Actividades: Senderismo, Btt, Turismo ecuestre.
Recomendaciones: llevar un buen equipo, calzado apropiado y agua.
Este sendero, sigue el recorrido trazado por el acueducto desde Gea de Albarracín hasta Cella, nos muestra algunos tramos muy interesantes de los descubiertos hasta ahora.
Parte desde Gea por la pista que sale junto al cementerio y nos lleva al paraje conocido como la Cañada de Monteverde, donde el acueducto empieza su recorrido a una considerable profundidad.
Aquí encontramos unas galerías muy bien conservadas. Acondicionadas para su visita.
Desde este punto el sendero asciende entre las hoyas o agujeros verticales que daban aire a las profundas galerías hasta llegar a la última de éstas. Aquí empieza a descender, pasando por campos de cultivo, hasta llegar a una pista secundaría y poco después a una principal que tomamos a la derecha.
Tras caminar cincuenta metros giramos a la izquierda, en una zona de marcado carácter cerealista.
Seguimos por el camino, guiándonos por la señalización instalada, y pasamos por delante de la paridera de el Espliegar hasta alcanzar poco después los restos de dos hoyas del acueducto Romano.
En donde un pequeño panel nos explica su funcionamiento.
En pocos minutos siguiendo la pista llegamos a la fuente de la tejería que nos brinda un agua bien fresca en una zona para descansar y comer.
A partir de aquí, dejamos la pista y seguimos por la rambla de la muñeca que ha menos de dos kilómetros nos acerca a varios tramos de acueducto a cielo abierto.
Finalmente, llegamos a un área de descanso con un pequeño cubierto.
Desde aquí, nos restan pocos metros para llegar a Cella, entrando por el mismo lugar que lo hacia el acueducto, es decir, por las eras y sus pajares.
Es éste un paraje muy interesante como ejemplo de diversos tipos de construcción con la técnica tapial.

AUTORA: JACKELINE BARRIGA NAVA - BOLIVIA
EMAIL: jackelinebarriga2@hotmail.com

La psicolingüística es una rama de la psicología, estudia cómo la especie humana consigue expresar mediante el lenguaje mensajes –inconscientes- que tienen significados específicos y cómo se traducen en pensamientos concretos; asimismo la forma en que las personas hablan y escriben permite conocer su mundo psicológico. Para ello, la investigación aborda la poesía de Carlos Medinaceli Quintana con el objetivo de comprobar mediante una prueba piloto la efectividad de las herramientas psicolingüísticas para descubrir la psicología de una persona a través de las palabras que emplea al escribir, lo cual servirá como instrumento de diagnóstico para predecir conductas específicas en distintas áreas profesionales. La metodología propuesta consta de tres procesos: 1) La frecuencia léxica permite identificar el tipo y repetición de palabras 2) El Buscador Lingüístico y Contador de Palabras (en inglés LIWC, 2001) permite determinar esas palabras repetitivas según procesos psicológicos y 3) El efecto priming permite interpretar y analizar psicológicamente el significado de las palabras que proporcionaron la frecuencia léxica y el LIWC.

Sobre los tres procesos constan de las siguientes características:

1. La frecuencia léxica: Alta y la baja, entendida mucha o baja concurrencia del uso de palabras según el idioma o lengua, la alta son palabras más usadas y conocidas, mayormente tiene una a tres silabas; la baja son palabras menos usadas y conocidas y tienen más de dos a tres silabas; sin embargo, ambas no son determinantes.
2. El Buscador Lingüístico y Contador de Palabras (LIWC, 2001). Es una consulta lingüística por recuento de palabras, presenta distintas variables lingüísticas, sin embargo se tomó en cuenta sólo los procesos psicológicos, porque es el objetivo de la investigación, esta variable a la vez consta de subcategorías que son: a) Procesos afectivos o emocionales, b) procesos cognitivos c) procesos sensoriales y perceptuales d) proceso sociales. Para el análisis se trabajó con los dos resultados más altos según las palabras identificadas por las subcategorías mencionados.
3. Efecto priming: Condiciona una conducta por el uso de palabras repetidas. Repetidas porque significa que se encuentran arraigadas dentro la psique de la persona, las cuales pueden ser interpretadas sobre el pensamiento del escritor; pero utilizando para la interpretación teorías psicológicas para que el resultado tenga objetividad.

Por lo antecedido, se tomó en cuenta la etapa poética de Carlos Medinaceli Página 102 entre los años 1914 a 1919, comprende las edades de 16 a 21 años; es decir 5 años, fue toda su fase poética del escritor (Medinaceli, 1988), se tomó en cuenta el 100% de sus poemas (40)

En cuanto a los resultados, primero se tomó en cuenta la frecuencia léxica para identificar las palabras de alta frecuencia y baja frecuencia, el resultado es: 602 palabras de frecuencia alta, corresponde el 46%, 718 palabras con frecuencia baja, corresponde el 54%, con un total de 1.320 palabras identificadas. Medinaceli utilizaba palabras poco usadas y conocidas del español; además demuestra su inclinación a la filosofía, escritos de William Shakespeare, mitología e historia de civilizaciones antiguas, geografía francesa y europea.

Posteriormente para la determinación de palabras repetidas según LIWC (2001) y el efecto priming, se consideró la variable: Procesos psicológicos, cuyo resultado es:

- Para los procesos afectivos y emocionales se consideró al psicológico Hans Eysenck (1952), según la interpretación de la teoría de personalidad de este autor, Carlos Medinaceli tenía una personalidad melancólica.
- Para los procesos cognitivos y proceso sensoriales y perceptuales se consideró al psicólogo James Pennebaker (1985), con su teoría escritura expresiva emocional, según esta teoría Medinaceli era una persona con un alto nivel de curiosidad amplia, ansioso, reflexivo, analítico con una necesidad a responder, comprender, saber los fenómenos de la realidad, presentaba un conocimiento racional. Interpretaba el mundo desde una percepción visual, era observador, prefería leer que escuchar.
- Para el proceso social se tomó en cuenta la teoría de Karl Marx (1946) y Daniel Goleman (2006), según a la interpretación psicológica, Medinaceli se identificaba con la clase trabajadora e indígena y según la conciencia social era un ser social, presentaba empatía y sintonía, pero con las personas que se identificaba y era muy crítico a la clase antagónica; por otro lado anula la figura paterna de autoritarismo y centra su afecto a la madre.

Las conclusiones del estudio son:

- Medinaceli para su edad presentaba alta adquisición de conocimiento y creatividad. Era melancólico, introvertido, con la característica central de ambivalencia, percibía el mundo a través de la percepción visual, era altamente curioso y presentaba conocimiento racional del entorno. Poseía una marcada conciencia social, se identificaba con la clase trabajadora e indígena, y con esta clase de personas y amigos íntimos tenía empatía, sintonía, cognición social y aptitud social. La imagen femenina - la madre- realza en su relacionamiento social con ausencia de imagen masculina.

- Mis pensamientos por Francisco Perez Valero Página 103
- Episodio 1
- Razón-versus-materia
- El ser humano, por su diseño por su diseño y estructura, es simplemente el portavoz de esa energía interior, que en la cristiandad se llama; Alma.
- El creyente, por su educación familiar y social es criado en los principios religiosos, superando su mente, la superioridad de la razón sobre la materia. Controlando así su desenfreno carnal y pasional convirtiéndolo en un ser, regido por la sensatez y la libertad de hacer, pero siempre dentro de un orden legítimo y legal.
- El materialismo, por el contrario, se fundamenta en que el ser humano al nacer, estar en la vida, y al morir, desaparece por completo todo su ser, se acabo todo, ya no hay más vida, ni posibles sobrenaturales existencias, no tienen esperanza.

- Su religión y su Dios es su cuerpo mortal que en la vida se le adora y se le agasaja, y se le permite el desenfreno total y pasional pensando sólo para pasar unos desagradables ratos terrenales y sin más, todo se acabó. PORQUE fuera quien fuera, si lo es, o ha sido, sería muy cínico, y Dios no lo es (Continuara…)
- FRANCISCO PEREZ VALERO.
- (De mi libro
  Pensamientos realistas).

In Japan, the elderly people are highly honored. This applies particularly to the southernmost island - Okinawa. The island is always busy and full of different activities: performances, musical recitals and festivals. Most often the performers are local Japanese of a respected age. Okinawans say they enjoy the so-called ‘gradual and measured movement forward in life’, towards the end point of their earthly island life with life expectancy more than 87!

Where lies the secret of their longevity is subject of discussions at annual conferences and numerous international seminars in the capital, Naha. In recent years, professors and nutritionists from around the world present ‘convincing’ arguments about the specifics of the Okinawans digestive system. They leaf through tons of paper records about their metabolism, seek the key to longevity in their culture and tradition of eating habits as well as in the specifics of their nervous system. The most frequently cited book is ‘The calorific value limit active in all kinds of beings’. From early morning of the next seminar scientists one after another delve the topic of longevity of the island people in front of the fake applause of their half-asleep colleagues.

Meanwhile, the101 year - old Oshima-san mischievously flirts with the love of his life, the 96 year - old Michiko-san. The place of action of their romantic saga is the rice field! The banter between them two is still alive. Everyday they work on the rice field side by side

from early morning. That’s the place where they deservedly take out their prepared in advance lunch. Sitting with rolled knees on small cotton pillows, which they carry with them, they take out two lacquered wooden boxes with ‘bento’ from a silk cloth – furoshiki, that resembles our bohcha, tied in a cross knot. Each box has partitions in which is placed delicious lunch - cooked brown rice, fresh fish / sashimi /, goya / type of vegetable – antioxidant that looks like a thicker cucumber, but with a bitter taste, rich in vitamin C- twice more than in lemons, Okinawan real tofu, rich in calcium and magnesium, soybean sprouts, goya champuru / tofu with goya / and a few pieces baked namaimo / type of sweet potato /. After lunch it’s time for relaxation. The two head for the home of Oshima- san. A distance long enough for ingested food ‘to settle’. They walk

pretty fast for their age, in a measured pace. Their backs don't seem to be hunched from the years of daily labor, bended over the rice field. After nearly a kilometre and something they approach the courtyard of Oshima-san. He is the most famous performer of sanshin in Okinawa - an instrument with three strings. The heart of Michiko-san once trembled when she heard somewhere in the distant full of stars September evening years ago the beautiful sounds that came out from the sanshin of Oshima-san. And at that moment her heart started beating so strongly in rhythm with the melody of the Okinawan folk song Minho, plucked from the three strings of the sanshin of Oshima-san. That sound touched gently the poetic soul of the musician and poet Oshima-san, and connected in silence their explanations of loyalty and love. And so to today in the farthest 47th prefecture of Japan they both enjoy their dedication to each other and the cheerful, harmless and friendly banter of their peers. Oshima-san knows that this particular melody clears the fatigue of his beloved one, that she has accumulated from the morning work in the field and it brings to life her beautiful almond eyes. When strangers ask Oshima-san what caused his vitality and agile mind at his age, how has he achieved longevity and that he looks great, he turns to his partner, and gently touches her hand, and then ... Michiko-san rushes to answer instead: 'Because of me'. It is not typical for Japanese women to have this kind of 'immodesty' but one thing is true – the women in Okinawa are really strong. Wives are strong. Mothers are strong. And the elderly women are even stronger! Because of them men exceed hundred years.

Not surprisingly, the country has a national holiday - the Day of the elderly. It's not a working day. All pay special attention by giving beautiful bouquets of flowers to the elderly in Japan as well as to former colleagues, teachers and friends, without whose endurance, patience, willpower, discipline and experience Japan would not be what it is today!

On this day, Oshima-san is preparing a surprise for his loved one- his latest, most favourite tune for shanshin. He will perform it on the Day of elderly in the crowded Great Hall, at the delightful sight of his Michiko-san. Then they'll dance as the previous year, and after that ... they'll take a walk under the bathed in stars Okinawan sky.

En Japón, las personas mayores son muy honradas. Esto se aplica particularmente a la isla más al sur: Okinawa. La isla siempre está concurrida y llena de diferentes actividades: actuaciones, recitales musicales y festivales. La mayoría de las veces los artistas son japoneses locales de una edad respetada. Los habitantes de Okinawa dicen que disfrutan del llamado "movimiento gradual y medido hacia adelante en la vida", ¡hacia el punto final de su vida en la isla terrenal con una esperanza de vida de más de 87 años!
Dónde reside el secreto de su longevidad es tema de debate en conferencias anuales y numerosos seminarios internacionales en la capital, Naha. En los últimos años, profesores y nutricionistas de todo el mundo presentan argumentos "convincentes" sobre los aspectos específicos del sistema digestivo de Okinawa. Hojean toneladas de registros en papel sobre su metabolismo, buscan la clave de la longevidad en su cultura y tradición de hábitos alimenticios, así como en las características específicas de su sistema nervioso. El libro que se cita con más frecuencia es "El límite de poder calorífico activo en todo tipo de seres". Desde la madrugada del próximo seminario los científicos, uno tras otro, ahondan en el tema de la longevidad de los isleños frente al falso aplauso de sus compañeros medio dormidos.
Mientras tanto, Oshima-san, de 101 años, coquetea maliciosamente con el amor de su vida, Michiko-san, de 96 años. ¡El lugar de acción de su saga romántica es el campo de arroz! La broma entre ellos dos sigue viva. Todos los días trabajan en el campo de arroz uno al lado del otro.

desde temprano en la mañana. Ese es el lugar donde se sacan merecidamente su almuerzo preparado por adelantado. Sentados con las rodillas enrolladas sobre pequeños cojines de algodón, que llevan consigo, sacan dos cajas de madera lacadas con 'bento' de una tela de seda - furoshiki, que se asemeja a nuestra bohcha, anudadas en un nudo cruzado. Cada caja tiene particiones en las que se coloca un delicioso almuerzo - arroz integral cocido, pescado fresco / sashimi /, goya / tipo de verdura - antioxidante que parece un pepino más grueso, pero con un sabor amargo, rico en vitamina C- dos veces más que en limones, tofu real de Okinawa, rico en calcio y magnesio, brotes de soja, champuru goya / tofu con goya / y unos trozos de namaimo al horno / tipo de camote /. Después del almuerzo llega el momento de relajarse. Los dos se dirigen a la casa de Oshima-san. Una distancia lo suficientemente larga para que los alimentos ingeridos "se asienten". Caminan bastante rápido para su edad, a un ritmo mesurado. Sus espaldas no parecen encorvadas por los años de trabajo diario, inclinadas sobre el campo de arroz. Después de casi un kilómetro y algo se acercan al patio de Oshima-san. Es el intérprete más famoso de sanshin en Okinawa, un instrumento de tres cuerdas. El corazón de Michiko-san una vez tembló cuando escuchó en algún lugar distante lleno de estrellas en la noche de septiembre de hace años los hermosos sonidos que salían del sanshin de Oshima-san. Y en ese momento su corazón comenzó a latir con tanta fuerza al ritmo de la melodía de la canción popular de Okinawa Minho, extraída de las tres cuerdas del sanshin de Oshima-san. Ese sonido tocó suavemente el alma poética del músico y poeta Oshima-san, y conectó en silencio sus explicaciones de lealtad y amor. Y así, hasta el día de hoy, en la prefectura 47 más lejana de Japón, ambos disfrutan de su dedicación mutua y de las bromas alegres, inofensivas y amistosas de sus compañeros. Oshima-san sabe que esta melodía en particular despeja el cansancio de su amada, que ha acumulado del trabajo matutino en el campo y le da vida a sus hermosos ojos almendrados. Cuando los extraños le preguntan a Oshima-san qué causó su vitalidad y su mente ágil a su edad, cómo ha logrado la longevidad y que se ve genial, se vuelve hacia su compañera y le toca suavemente la mano, y luego ... Michiko-san se apresura a en cambio, responde: "Por mí". No es típico que las mujeres japonesas tengan este tipo de "inmodestia", pero una cosa es cierta: las mujeres en Okinawa son realmente fuertes. Las esposas son fuertes. Las madres son fuertes. ¡Y las ancianas son aún más fuertes! Por ellos los hombres superan los cien años.
No es sorprendente que el país tenga un feriado nacional: el Día de las personas mayores. No es un día laborable. Todos prestan especial atención al regalar hermosos ramos de flores a los ancianos en Japón, así como a antiguos colegas, maestros y amigos, sin cuya resistencia, paciencia, fuerza de voluntad, disciplina y experiencia, ¡Japón no sería lo que es hoy!

En este día, Oshima-san está preparando una sorpresa para su ser querido, su última canción favorita para shanshin. Lo interpretará el Día de los ancianos en el abarrotado Gran Salón, ante la encantadora vista de su Michiko-san. Luego bailarán como el año anterior, y después ... darán un paseo bajo el cielo de Okinawa bañado por las estrellas.

Without any particular sense of impatience, Inoue San, a beautiful and elegant lady, was expecting her "beju" - her eighty-eighth birthday. She felt she deserved it . I love the company of Inoue San. How could I not? I learn a lot from her. All sorts of things which even the first Japanese lawmaker - the wise Shōutoku Tsiashi - would not have known and which would have enhanced the system of the six Confucian virtues. I feel am overcome by a sense of comfort when Inoue San looks at me with her smiling, beautiful, almond eyes: "Julie san, you're still too little, you will understand later."
Seated straight-backed in Japanese style on her golden cushion, as required by Japanese tradition, Inoue San bows gently as she accepts, one after another, the gifts presented by her guests – “hashi” inlaid with the two symbols of "beju", as well as all manner of and size of rice sweets. Another foreigner at the celebration explains to me that, "the bey symbol represents rice, the staple food of the Japanese". Eighty-eight-year-old Inoue San thanks each guest, not forgetting their names. She remembers them all. "I'll have enough hashi to last me to the next celebration, over there beyond the Karatsu palace," the old woman laughs. She is referring to her ninety-ninth anniversary, or "Hakuju".
The celebration is nearly over. We've all had plenty to eat, and there's been sake in abundance. As much as anyone could ask for. Inoue San sips her sake for the toast made in her honour and puts the glass down. She's got important thing to do after the celebrations and needs to keep a clear head. We all look at her favourite granddaughter who is pregnant. She is my son's wife. They are expecting a boy. "Inoue san," I begin, "some say a child's upbringing begins with his first step, others say they should enjoy their freedom until they reach the age of three, others encourage even greater freedom - until they begin school. Some believe that "street is the best teacher". What do you think is the best age for a child's education to begin? " Inoue San does not need to think. She knows the answer. She's raised so many children herself! They're all alive and kicking, every one of them with beautiful families of their own. "Upbringing is a matter of the love and respect you show to your children," says Inoue san, "from the moment the mother senses the child in her womb, when she sits beneath the pine and plucks a blade of grass bent over by the sea breeze, and places it between two palms to play the heavenly melody of love which comes from her heart her. And never let a day go by without saying ... um, how was it ...in English. "I love you! I love you!" ... After Inoue San's celebration, which I will forever remember for the sweet way she said "I love you", in her Japanese accent, I have't let a day go by without hugging my dear daughter-in-law and whispering to little Jamie in her tummie: "I love you!" Day after day. After he was born, his mother would leave him with me while she went out for an hour to jog. I followed the advice of Inoue san and we would sit together listening to pleasant music together and I would whisper to him: "I love you!" ... So eight months after he was born. Dinner is over at home. Our son, our daughter-in-law, Takako san, and my husband. Jamie is sleeping sweetly in his pram next to us. My husband starts the conversation: "I think Jamie's first word
will be" Jiji". Our daughter-in-law interjects politely, "A baby's first word is "mama"! and Jamie will say "mama." My son appears to be unhappy, as if to say: "I'm the one who bathes him and we've got our own understanding." "His first word will be Daddy." I'm last to think about this... and at that very moment, goodness me! Little Jamie stretches his arms above his head, looks at us happily, staring at each of us individually (I'm sure of that!) And ... exclaims : "I love you! I love you." We are all stunned. It wasn't a single word, but a whole sentence! Goodness, are we hearing right? And at that very moment,

About the Author

Youliana Antonova-Murata as a pupil at the German Language High School. She subsequently studied German at the University of Sofia and has an MA in German philology and an MA in Psychology. Youliana Murata taught at the Medical University in Sofa. Then she joined the the Ministry of Foreign Affairs as a diplomat. She served for more than 20 years as a cultural Attache, Councellor and Minister - Plenipotentiary. Three of her assignments as a diplomat are in Japan. With extensive experience in foreign policy she holds Specializations in Diplomacy in India and Croatia. She travelled the world with her Japanese husband and lived in many other countries – Germany, Russia, the United Kingdom and China – learning about their culture and way of life. Her heart, however, found its home in Japan where she spent more than 17 years and remained to live in Tokyo with her husband and her half Japanese son until the present day. “Mosh, Moshi, Yaponia (Japan)”is her first book written with much love. ”Uki uki, Yaponia (Japan)” is her second book. Both are best selling books: sold out 18 000 and 12 000 books.

Sobre el Autor

Youliana Antonova-Murata como alumna de la escuela secundaria de lengua alemana. Posteriormente estudió alemán en la Universidad de Sofía y tiene una maestría en filología alemana y una maestría en psicología. Youliana Murata enseñó en la Universidad de Medicina de Sofa. Luego se incorporó al Ministerio de Relaciones Exteriores como diplomática. Se desempeñó durante más de 20 años como Agregada Cultural, Consejera y Ministra - Plenipotenciaria. Tres de sus asignaciones como diplomática están en Japón. Con amplia experiencia en política exterior, tiene especializaciones en Diplomacia en India y Croacia. Viajó por el mundo con su esposo japonés y vivió en muchos otros países - Alemania, Rusia, Reino Unido y China - aprendiendo sobre su cultura y forma de vida. Su corazón, sin embargo, encontró su hogar en Japón, donde pasó más de 17 años

Te quiero

Sin ningún sentido particular de impaciencia, Inoue San, una bella y elegante dama, esperaba su "beju" - su ochenta y ocho cumpleaños. Ella sintió que se lo merecía.

Me encanta la compañía de Inoue San. ¿Cómo no iba a hacerlo? Aprendo mucho de ella. Todo tipo de cosas que ni siquiera el primer legislador japonés, el sabio Shōutoku Tsiashi, habría conocido y que habrían mejorado el sistema de las seis virtudes confucianas.

Me siento abrumado por una sensación de consuelo cuando Inoue San me mira con sus hermosos ojos almendrados sonrientes: "Julie san, todavía eres muy pequeña, lo entenderás más tarde". Sentada con la espalda recta al estilo japonés sobre su cojín dorado, como exige la tradición japonesa, Inoue San se inclina suavemente mientras acepta, uno tras otro, los obsequios presentados por sus invitados: "hashi" con incrustaciones de los dos símbolos de "beju", así como todo tipo y tamaño de dulces de arroz.

Otro extranjero en la celebración me explica que "el símbolo bey representa el arroz, el alimento básico de los japoneses". Inoue San, de ochenta y ocho años, agradece a cada invitado, sin olvidar sus nombres.

Ella los recuerda a todos. "Tendré suficiente hashi para la próxima celebración, allá más allá

del palacio Karatsu", se ríe la anciana. Se refiere a su noventa y nueve aniversario, o "Hakuju".

La celebración casi ha terminado. Todos hemos comido mucho y ha habido sake en abundancia. Tanto como cualquiera pueda pedir. Inoue San sorbe su sake por el brindis hecho en su honor y deja el vaso. Tiene cosas importantes que hacer después de las celebraciones y necesita mantener la cabeza despejada. Todos miramos a su nieta favorita que está embarazada.

Ella es la esposa de mi hijo. Están esperando un niño. "Inoue san", comienzo, "algunos dicen que la educación de un niño comienza con su primer paso, otros dicen que deben disfrutar de su libertad hasta que cumplen tres años, otros fomentan una libertad aún mayor, hasta que comienzan la escuela. Algunos creen que" La calle es la mejor maestra ".

¿Cuál crees que es la mejor edad para que comience la educación de un niño?" Inoue San no necesita pensar. Ella conoce la respuesta.

¡Ella misma ha criado a tantos niños! Todos están vivos y coleando, cada uno de ellos con hermosas familias propias. "La crianza es una cuestión de amor y respeto que muestras a tus hijos", dice Inoue san, "desde el momento en que la madre siente al niño en su útero, cuando se sienta debajo del pino y arranca una brizna de hierba doblada por el brisa del mar, y la coloca entre dos palmas para tocar la melodía celestial del amor que sale de su corazón ella. Y nunca dejes pasar un día sin decir ... um, cómo estuvo ... en inglés. ! ¡Te amo! "…

Después de la celebración de Inoue San, que siempre recordaré por la forma dulce en que dijo" Te amo ", con su acento japonés, no he dejado pasar un día sin abrazar a mi querida hija- cuñado y susurrándole al pequeño Jamie en su estómago: "¡Te amo!" Día tras día. Después de que él naciera, su madre lo dejaba conmigo mientras ella salía una hora a trotar. Seguí el consejo de Inoue san y nos sentábamos juntos escuchando música agradable juntos y yo le susurraba: "¡Te amo!" ...

Así que ocho meses después de su nacimiento.

La cena termina en casa. Nuestro hijo, nuestra nuera , Takako san y mi esposo. Jamie duerme dulcemente en su cochecito junto a nosotros.

Mi esposo comienza la conversación: "Creo que la primera palabra de Jamie será "Jiji".

Nuestra nuera interviene cortésmente: "¡La primera palabra de un bebé es" mamá "! Y Jamie dirá" mamá ".

Mi hijo parece estar infeliz, como diciendo:" Yo soy quien lo baña y nosotros tenemos nuestro propio entendimiento "." Su primera palabra será papá. "Soy el último en pensar en esto ... y en ese mismo momento, ¡Dios mío!

El pequeño Jamie estira los brazos por encima de la cabeza y nos mira feliz. , mirándonos a cada uno individualmente (¡de eso estoy seguro!) Y ... exclama: "¡Te amo! Te amo ".

Todos estamos atónitos. ¡No fue una sola palabra, sino una oración completa! Dios, ¿estamos escuchando bien? Y en ese mismo momento, Jamie, sonriendo alegremente, confirmó:

" ¡Te amo! "

Youliana Antonova-Murata

SEPTIEMBRE

Último mes del verano
Se va el calor,
El otoño llega
Sus noches largas
del frío presagio
días menguando.
Últimas fiestas
vacaciones terminan
la normalidad regresando,
empiezan los colegios
estudiantes regresando,
nuevos cursos
libros nuevos,
con viejos compañeros
esperados reencuentros.
Su nombre significa
séptimo mes romano
el calendario juliano
lo puso en el noveno
hasta nuestros días
sin cambiar de nombre.
Acontecimientos ocurrieron
desgraciados incidentes
a lo largo de este mes
dignos de destacar,
la segunda Guerra Mundial
empezó y termino,
tras de ella dejando
muertes y heridas,
a las Torres Gemelas
fueron derribadas
cambiando el orden mundial,
países de América Latina
iniciaron su independencia,
de los conquistadores se libraron
universales acontecimientos
que a todos nos influyeron
y a todos marcaron.
De los árboles, sus hojas
se ponen mustias,
a caerse comienzan,
ganan los tonos ocres
al verde del verano,
paleta de colores
que nos dejan los árboles.
Las aves nos abandonan
el calor buscando
con su viajes largos
a tierras lejanas
el invierno pasar
por ancestrales rutas.
Todo esto sucede
en el hemisferio norte,
en el hemisferio sur
es lo contrario,
para el buen tiempo
avanzan lentamente
su primavera vuelve
presagio del calor
de días grandes.

Angel Manuel García Álvarez.