Revista Cultural Editada On-Line en San Agustín Teruel España



Deposito Legal. Te-57-2011

Síguenos en Facebook: @estatierra Año X; número 111 octubre 2.020





Cuadro Planetas y cometas de Matías Gamez Regal Bajo el patrocinio de la:

9: Asociación cultural de cine y literatura San Agustín

Índice de páginas:

Página 3ª: Vanessa Rovira

"Adiós verano "bienvenido " Raynaud"

Página 4a: Plantas para la salud.

"Vid Roja", "Té Verde". Página 5ª: Refranes.

Página 6a: Dudas Razonables.

Página 7ª: Rafael Luna "Un hombre de palabra". Páginas 8-9ª: Aliaga.

Página 10^a: Museos de Valencia.

Página 11ª: Ada Zagaglia Poesía "A Esta Tierra".

Página 12-14^a: Dieta por edad. Página 15- 16^a: Pepe Ibáñez. "Nada es lo que parece". Página 17^a: Sobre la peseta.

Página 18-19^a: Asistencia Sanitaria.

Página 20^a: Mirta Felisa "Romance al Vino".

Páginas 21-22a: Recetas para el otoño.

Página 23ª: Bricolaje. Página 25ª: Elisabeth Fred

"La Criollidad".

Páginas 26-27ª: Almassora. Página 28ª: La Página de Fe.

"El Cerezo 2ª Parte". Página 29ª: Rutas BTT. Página 30ª: Sopas.

Página 31ª: Matías Gámez Regal.

Exposición de Cuadros.

Página 32ª: Matías Gámez Regal

Poemas:" Libre", "Payaso". Página 33^a: De Esta Tierra.

Página 34-35a: Técnicas básicas de cocina.

Página 36ª: Milagros Rubio Más.

Poesía. "Recuerdos".

Página 37a: Celia Redón Bertolini

Trucos y Remedios. Página 38ª: Importante.

Página 39-40-41a:

Sobre la menopausia y la Andropausia Página 42^a: Francisco Pérez Valero.

"Mis Pensamientos".

Página 43-44a: Secretos de cocina.

Página 45-46a: Recetas para la Hipertensión.

Página 46a: La Poeta del Amor

Poesía "Andrómeda".

Página 47a: Comarca del Jiloca.

Página 48-49^a: La Brújula. Página 50^a: Picheto Poesía.

"Poema Sobre un Poema".

Página 51-55a: Paco Martín Velert

"El Sol".

Página 56a: Etiquetado de alimentos.

Página 56ª: Noemi Salazar

"Sentido a la Vida".

Página 57-58ª: Ángel Manuel García Álvarez

"Ya vienen los rebaños cañada arriba".

Página 58a:

Pasos a seguir para disfrutar de tus excursiones. Página 59-60ª: Cultura y arte en Gúdar-Javalambre.

Página 61ª: Gerardo González

Poesía "Cronos Grita".

Página 62-63a:

Entre hoces y estrechos Río Martín.

Página 64^a:

Tinte e impregnaciones para la madera. Páginas 65 a 74ª: Juliana Antonova-Murata

"El Maestro de la Melaza". Página 75^a: Árboles de España.

Página 76^a: Donde ver Aves en Aragón. Página 77^a: Carlos Gerardo Gonzales. Poesía "Su Lengua Cuneiforme...".

Página 77a: Comunicación.

Página 78-79a: Carlos Javier Jarquín.

"Unidos podemos vencer...".

Página 80-82a: El Aljibe de Teruel.

Página 87a: Dora Cantero

Poesías. El Final

Página 84-85^a: El Teruel más Sorprendente. Página 85^a: La Página de Alberto Díaz Genoher.

Página 86^a: Cosas de Esta Tierra. Página 87^a: Mónica Andrea Lago.

"El Final".

Página 88ª: Denuncia & Opinión.

Página 88ª: Clara Sánchez. "A Tener en Cuenta".

Página 89a: Antonio Jose Caralps Sobrera

Poesía "Como".

Página 90 a 93ª: José Antonio Galiana Torres

Libro de fiestas Benafigos Página 94 a 96^a: Clara Sánchez

Cuento.

Páginas 97 -100a: Formulario covid-19.

Página 100a: Clara Sánchez.

"1 de octubre".

Página 101a: José Antonio Galiana Torres.

"Palabros de Montanejos".

Página 102-103a: Ángel Manuel García Álvarez

Poemas "Octubre" y "Otoño".

Adiós verano "bienvenido " raynaud



Adiós al verano para muchas personas no es un drama, para mí es una situación muy dura, sufro desde hace años la enfermedad de raynaud, muchas personas no la conocen y no entienden mi exagerada alegría y hiperactividad en verano y mis grandes limitaciones en invierno como no poder dar un paseo o estarme parada viendo una cabalgata de reyes o un espectáculo al aire libre, o esperar a gente en la calle que llegan tarde y estar parada o tener que entrar en una tienda solo para recuperar un poco mi malestar y sentir el calor de una buena calefacción.

Afortunadamente al vivir en Barcelona no sufro de grandes heladas, pero al
tener esta enfermedad cuando refresca
y aun utilizando prendas especiales, se
me congelan los dedos manos y pies , es
muy doloroso, siempre digo a las personas que si quieren intentar sentirlo que
pongan sus dedos en un cubito de hielo
y los dejen presionando unos minutos,
cuando una persona viaja a un lugar frio
muy frio y sufre dolores por el frio y congelaciones en las manos y pies siempre
me dicen si esto es lo que yo sufro un día
normal de invierno cuando ellos van sin

guantes y yo no puedo ni doblar los dedos con guantes térmicos.

Vivo y trabajo con calefacción central, ya que las estufas no me hacen nada necesito sentir buena temperatura en todo el área que estoy . Realmente aunque durante unos meses sufro y me limita (aparte de trabajar en una oficina, soy modelo fotográfica y hago alguna cosa como actriz, aparte voy a clases de baile y hay meses que no puedo acudir o tengo que rechazar trabajos), cuando en invierno hace un día agradable soy muy feliz y me llevo una gran alegría por esa tregua , en verano es cuando me siento viva totalmente, no me molesta el calor, lo adoro, para mí es un regalo y en estos meses de verano me olvido de mi enfermedad y siento como si no la tuviera, siempre lo llevo positivamente porque cuando sufro se que es temporal y no siempre es así.

Se me hace muy duro cuando el verano se va porque lo que para muchas personas es agradable sentir el fresquito, yo empiezo con molestias en los dedos de las manos y pies, afortunadamente aprovecho todos los días de buen tiempo y los días que tengo tantos síntomas mis actividades solo son interiores con calefacción de radiadores.

No deseo que llegue nunca el invierno y cuando llega deseo se termine pronto , mi forma de llevarlo es cuando llega el frío fuerte pienso ya es un día menos para el buen tiempo y cuando llega el buen tiempo pienso en vivir cada minuto al máximo y aprovechar este regalo.

Vanessa Rovira.

Plantas para la salud



Vid roja:

Se usa para las piernas pesadas y la fragilidad de los capilares.

Descripción:

La vid roja se llama así por el color rojo intenso de sus hojas en otoño, y que es debido a su riqueza esta

Sus beneficiosas propiedades de deben a la presencia de diversas sustancias vaso protectoras. Los antiaconósidos presentan una importante actividad de vitamina P, que permite combatir la insuficiencia venosa y la fragilidad cutánea por el aumento de la resistencia de los vasos y la disminución de su permeabilidad.

También contiene taninos que favorecen la contracción de las células musculares de los vasos, facilitando el retorno venoso de la sangre acumulada en los miembros inferiores hacia el corazón.

La presencia de proantocianósidos en las hojas de la vid roja, permite la acción de antirradicales libres y una estabilización del colágeno presente en las membranas de los vasos.

En definitiva, la vid roja alivia los síntomas asociados a alteraciones leves de la circulación venosa" malestar y pesadez de las piernas", a la hemorroide "picor y ardor" y a la fragilidad de los capilares cutáneos "Hematomas".

Se usa para piernas cansadas por estar mucho tiempo de pie. Varices.

Té verde -camilina-



Control de peso, retención de líquidos. Descripción:

Este pequeño arbusto es una de las plantas más consumidas del mundo, por cuyas propiedades están interesados los más eminentes científicos.

Ayuda a controlar el peso:

Para beneficiarse de las excelentes propiedades de está variedad de té, hay que conservar las hojas jóvenes y evitar su fermentación. La camilina o té verde, por una parte estimula la

acción de oxidación de las grasas.

Por otra disminuye la asimilación de ciertos nutrientes. Numerosos estudios, han demostrado que la toma de té verde o camilina disminuye el nivel de lípidos que circulan en la sangre, en especial de líquidos del organismo.

Los regímenes de adelgazamiento van acompañados frecuentemente de debilitamiento. El té es un estimulante bien conocido del sistema nervioso central, que el café gracias a la liberación de la cafeína es más lenta y progresiva...

Asociciaciones: control de peso con retención de líquidos.

Control de peso con estreñimiento. Celulitis. Control de peso con edema. Control de peso con mucho apetito, control de peso con mala circulación. Control de peso...

Refranes

- 1º: Quien no conoce a Dios, dondequiera se anda hincando.
- 2º: Un cuerdo entre locos, ellos se tienen por cuerdos y a el le tienen por loco.
- 3°; A la mujer por lo que valga, no por lo que traiga.
- 4º: Al que le caiga el sayo, que se lo ponga.
- 5º: Amor, tos y dinero, llevan cencerro.
- 6º: Comer y rascar todo es empezar.
- 7º: De joven maromero y de viejo payaso.
- 8º: El empezar es el comienzo del acabar.
- 9°: El que de amigos carece es porque no los merece.
- 10°: El sol siempre reluce.
- 11º: Es más grande que un domingo sin paga.
- 12°: Habla de tu pueblo y hablaras del mundo.
- 13º: La envidia es carcoma de los huesos.
- 14º: La noticia mala llega volando, y la buena, cojeando.
- 15º: Lo peor de la cazuela, es guisarla y no comerla.



Pagina 6

¿Quiénes eran los alumbrados?

Perseguidos por la santa Inquisición, los alumbrados eran un grupo de místicos que aparecieron en España a principios del siglo XVI.

De lo poco que se conoce de ellos, se sabe que resultaron ser los predecesores espirituales de los Illiminati o iluminados de Alemania, una sociedad secreta fundada en 1776 por Adam Weishaupt, profesor bávaro de derecho canónico en Ingolstadt.

¿Porque las vacas son sagradas en la India?

Símbolo de la fecundidad y maternidad, las vacas son sagradas para los hindúes. Están protegidas por la ley y nadie osa en hostigarlas, maltratarlas y mucho menos matarlas para aprovechar su carne.

A los occidentales, esta sacralización les parece paradójica en un país en el que reina la pobreza y el hambre.

Esta costumbre proviene del pasado.

Hace casi 2.500 años, el crecimiento en la India provocó la reducción de las tierras de pasto en favor de los cultivos de hortalizas.

Las vacas cada vez menos numerosas fueron entonces conservadas por su leche y abono.

Además de la llegada al país del budismo, religión que protege a estos animales.

¿Porque la serpiente tiene la lengua bífida?

Considerada por muchas culturas como símbolo de maldad, la lengua bífida de las serpientes y de algunos lagartos, obedece a la adaptación evolutiva cuyo fin todavía permanece oculto para los zoólogos.

Algunos expertos sostienen que las serpientes utilizan este órgano como afilado quimio sensor que les permite seguir el rastro oloroso de sus presas y de las feromonas exhaladas por sus congéneres.

Estos aromas químicos son recogidos por los sensores dispuestos a ambos extremos de la lengua, lo que posibilita al animal la localización exacta e instantánea de sus presas.

¿Porque a veces estallan los vasos?

Algunas veces, los objetos de vidrio estallan sin que pueda existir un aparente motivo. Las causas que provocan estas roturas se deben de buscar en pequeñas fisuras, que aparecen normalmente en la superficie del vidrio como consecuencia de la acción de los abrasivos y productos químicos. Una vez creadas estas grietas se abren con variable velocidad, de cientos de metros por segundo a una billonésima de centímetro por hora, hasta que llegado cierto momento se rompe totalmente el objeto, lo más curioso es que el agua acelera el proceso, la presencia de moléculas de H2O en una fisura favorece la disociación de los enlaces oxigeno-silicio, átomos de los que se compone el vidrio.

UN HOMBRE DE PALABRA A Pablo García Baena



La lluvia de la tarde nos acerca a la humildad accesible de un hombre bueno. Su modestia fulge y se hace voz que se agrieta. Una mesa camilla nos reúne y nos confía a un ser humano admirable: el poeta Pablo García Baena.

Suena un violín en sus ojos. Allí, sentados frente a él, siento como la bondad nos mira. Cada una de sus palabras está envuelta de una autenticidad gaseosa, de una niñez que nunca se fue y que se desmenuza flotando en su sonrisa. Su humanidad es tan rotunda que hasta el silencio se hace silbo cómplice de su luminosidad. A su lado la paz arde en lo minúsculo, en todo lo cotidiano. Desde un pequeño retrato, Gustavo Adolfo Bécquer, nos observa atento, asombrado del compás afable de la esencia de Pablo.

Definitivamente, la fecundidad de su obra lírica coincide con la belleza de su ser. Cada una de sus afirmaciones es una senda generosa abierta a la vida. Una luz suave con la que continuar a través de nosotros. Un enfoque dulce cargado de amabilidad y benevolencia.

Se acaba la tarde y la lluvia nos aleja de la humildad accesible de un hombre bueno: el poeta Pablo García Baena.

Rafael Luna García.



Aliaga

Aliaga está situada al sur de la comunidad de Aragón, en la provincia de Teruel, enclavada en el valle del Guadalope, al sur nos queda el macizo de Gúdar, y al norte las sierras de Sant Just y Magalinos.

La villa que actualmente incluye otros barrios o pedanías:

Santa Bárbara, Aldehuela, Campos, Cirugeda y La Cañadilla.

El castillo de la encomienda ocupaba una gran extensión ocupando la cumbre de un altozano inmediato a la población. Todavía se pueden recorrer tres recintos de muralla escalonada en la ladera del monte por su parte occidental, mientras que en la parte más alta se alzaba la torre del homenaje, de la que quedan algunos restos. Conserva todavía una docena de torreones cilíndricos. Está en proyecto un mirador en la cruz del castillo.

En cuanto a su arquitectura religiosa es destacable la iglesia parroquial de San Juan Bautista, dando paso al santuario de la virgen de la Zarza, visita obligatoria por su interior y riqueza arquitectónica.

El parque geológico de Aliaga:

El parque geológico de Aliaga es un espacio natural, a la vez que un mirador desde el que se puede contemplar los últimos 200 millones de años de historia de nuestro planeta. Algunas de sus magnificas formaciones y estructuras geológicas, moldeadas en espectaculares relieves, don consideradas por los científicos como ejemplos casi únicos en el mundo.

Cavidades:

La mágica ubicación de Aliaga, enclavado en el corazón del Guadalope, ofrece las más diversas formas de un paisaje de montaña en cuyas, entrañas, senderos y ajugas se pueden practicar gran cantidad de actividades al aire libre, clasificadas como deportes. Este río, ostenta el título de río más grande de Teruel y también el de ser uno de los emblemas del Maestrazgo, ha labrado en las rocas que pueblan Esta Tierra los más inverosímiles acantilados, agujas y numerosos barrancos que invitan a descubrir sus rincones más inaccesibles. Practicar su escalada o acceder sus profundos cauces, se puede convertir en un placer por descubrir los secretos ocultos de la montaña en un ambiente abrupto y espectacular, cuyas perspectivas insólitas a nadie pueden dejar indiferente.

- Cija de los Masegares.
- Ceja de la Recontra.
- Sima del Collado.
- Cija de Campos.
- Sima del barrio de Santa Bárbara.
- Cueva del Viento.
- Sima del Hostal de Sancho.
- Cueva de las ventanas.

Senderos:

-barranco del hocino:

Se trata de una excursión corta para poder hacerla en media mañana -ida y vuelta-. Al final del recorrido-, el trazado está sin señalizar y dificultoso de encontrar, en el llegaremos a una poza con una cascada en la pared de gran belleza.

Cascada de la Tamborera:

Comienza desde la carretera a Villaroya de lo los Pinares, en un punto convenientemente señalizado empieza este paseo, de un recorrido de unos 20 minutos de ida. El recorrido acaba en una preciosa caída de agua a una poza, que en épocas de invierno puede llegar a helarse.

Hoz mala:

Excursión que parte desde la explanada del alto de la Central Térmica. A partir de ahí, se coge una pequeña pista sin señalar que nos llevará hasta la cuesta del monte en unos 30 minutos. Desde este punto divisaremos el barranco de la Hoz Mala y una excelente panorámica de toda la zona.

Cascada la Clara:

Comenzando desde la carretera a Villaroya de los Pinares, en un punto convenientemente señalizado, comienza este bello paseo, de unos 30 minutos de duración -ida- entre chopos, aliagas, gamones y plantas de la zona. Tras una breve trepada que no tiene dificultad nos sorprenderá una de las caídas de agua más bonitas y espectaculares de Aliaga.

El sabinar y las Peñas de la Morta:

Excursión que se puede realizar en vehículo por la carretera que lleva a Villaroya de los Pinares. Se puede dejar el vehículo en un ancho de la carretera, poco antes de llegar al final del término municipal, podremos dar un paseo por el bosque, característico por sus enebros y sabinas.

Fuente de la Cedrilla:

Corto paseo que parte desde las afueras de aliaga, y que nos va a permitir saborear las aguas que manan en la zona atravesando una pasarela en la pista que sale de Aliaga nos encontraremos en la senda que lleva a la fuente.

Sendero Fluvial:

Parte desde el albergue de Santa Bárbara hasta el embalse de la Aldehuela.

Central Térmica:

El regreso puede realizarse por el túnel de las vagonetas. Conectara con Montoro próximamente.



Museos de Valencia:

El Jardín botánico de la universidad de Valencia

Calle: Quart no 80

Teléfono: 96 315 68 00, 96 315 68 17.

Tipo: Ciencias.

El Jardín Botánico es un típico jardín universitario similar a los que surgieron en el siglo XVI en la Europa renacentista y ocupa, desde hace 200 años, el antiguo huerto de Tramoiers en el centro histórico de Valencia. El objetivo principal del jardín es mostrar la diversidad de las plantas ordenándolas en colecciones científicas. De este modo se convierte en museos vivos útiles para la divulgación al público en general y también para la docencia e investigación universitaria...

Museo de las Ciencias Príncipe Felipe

Avenida Instituto obrero de Valencia s/n. Teléfono: 96 316 24 40, 902 10 00 31.

Tipo: ciencias.

El museo de las ciencias Príncipe Felipe está integrado en el mayor complejo lúdico-cultural de Europa: La Ciudad de les Arts y les Ciencies (obra del arquitecto valenciano Santiago Calatrava), promovido por la Generalitat Valenciana. Se trata de un museo abierto y dinámico, un centro interactivo donde aprender divirtiéndose. Por el contenido de las exposiciones es un lugar en el que las personas de cualquier edad pueden realizar una agradable visita, descubriendo por ellos mismos cómo han contribuido la ciencia y la tecnología a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

Reales Atarazanas de Valencia

Plaza Juan Antonio Benlliure s/n. Teléfono: 96 352 54 78 ext: 4299

Tipo: Etnológico.

Edificio monumental exponente del esplendor económico y comercial que, en su proyección marítima mediterránea, alcanzó Valencia durante la edad media. Las Reales Atarazanas constituyen un ejemplo singular de este tipo de construcciones, destinadas a la fabricación, depósito y reparación de barcos. El edificio consta de cinco amplias naves adosadas entre sí, cada una de ellas cubierta de tejado a doble vertiente, sobre armadura de madera sostenida mediante amplios arcos góticos transversales. Dichas naves de comunican entre sí mediante una sucesión de arcos paralelos, estructura ésta de gran sencillez de la que deriva un espacio de enormes proporciones sabiamente articulado, hermoso y diáfano. En ellas se llevan a cabo exposiciones temporales...

Casa Museo Benlluire

Blanquerias nº 23.

Teléfono: 96 391 16 62. Tipo: Historia Personal.

La casa recrea el ambiente íntimo de la familia de Don José Benlluire, propio de una vivienda burguesa de finales del siglo XIX, destacando el saloncito de visitas, despacho, comedor y dormitorio. A la vez se pueden admirar pinturas, cerámicas, esculturas y dibujos de José Pepino, Mariano Benlluire, además de algunas muestras de Sorolla, Muñoz Degraín y otros valencianos ilustres, interesante jardín romántico. Sala de exposiciones temporales.

A esta tierra

Manos y más... manos
intentando proteger al planeta,
encerrarlo en papel, en una fuente
como un hilo dulce,
un sol naciente
al despertar.
Así
se encierran las gotas
del alma, en los ojos,
como perlas extrañas
que buscan la mar.
Hasta que un día,

las olas

y la lluvia se suman a la luna.

Los colores se juntan
sobre el horizonte cardinal.
Y hermanadas, esas manos se unen
buscando amor y paz.
Los libros abren sus hojas,
las flores renacen entre las caracolas.
iTraspásame con esa luz
de tus montañas en la aurora!
No soy río de lava y sinembargo
letras de fuego me brotan de las entrañas!
Aprendo tu cuerpo de memoria,
geografía sin paredes pacíficas o atlánticas
y el amor se cobra su testigo al alba...

Soy poeta y he venido a esta tierra a escribir con mi lenguaje itus palabras!



Ada Noemí Zagaglia Derechos reservados de autor Dublín, Irlanda.

Soy Ada Noemí Zagaglia, escritora de tiempo completo, conductora radial, correctora(Estudio AZ), profesora de Lengua y Literatura Española e Inglesa. Traductora Lieraria, Científ. y Técnica, Embajadora Cultural de Poetas y Escritores del Mercosur en Irlanda. Premios nac. e internac. y especialmente por Mujeres en Acción al llevar a la concreción proyectos con niños y adolescentes en situación de riesgo a través del Rugby, 22 libros escritos, cientos de antologías, premios nacionales e internacionales.

Dietas por edades

Cumplir años no es necesariamente sinónimo de sumar kilos.

Nuestro cuerpo varía de forma natural con los años, realmente y es inevitable.

La culpa no es de los años, sino por el contrario de los hábitos, aparte de ciertos cambios de metabolismo.

La causa de acumular kilos con la edad, en la mayor parte de los casos es por el descenso de la actividad física, la vida se vuelve más sedentaria, los excesos en las comidas, se vuelven más peligrosos para nuestro organismo.

El organismo requiere menos energía y tiende a acumular más grasas. Mucha más que en los anteriores periodos de adolescencia y pubertad.

Porque razón.

Menor actividad física, poco a poco con la edad nuestra actividad física suele ser menor. Los hábitos de vida sedentaria implican un menor gasto de energía, por este motivo la alimentación que durante juventud o adolescencia era necesaria y adecuada, en esta etapa resulta excesiva. Se debe de tomar una dieta menos calorífica y añadir algo más de ejercicio físico el estilo de vida.

De está forma activamos el riego sanguíneo y consumimos la energía que nos aportan los alimentos, de está forma evitaremos que se convierta en grasas acumuladas.

Como cambia nuestro metabolismo.

El metabolismo basal es la energía que los órganos consumen para las funciones básicas, por otro lado las funciones básicas también disminuyen, por esta razón se ralentiza cada vez más el organismo que necesita de un aporte menor de energía para su básica actividad.

Por este motivo se debe de optar por alimentos menos calóricos y con menor índice de grasas.

Con el paso de los años el metabolismo desciende en 5% por cada década que pasa. Los excesos y el estilo de vida:

La edad suele modificar nuestro estilo de vida.

Una vida más tranquila y sedentaria, menos ejercicio físico cada día, la buena comida, las copas en la sobremesa imponen un estilo de vida más saludable.

*por las hormonas los hombres suelen aumentar de peso hasta los 55 años y las mujeres hasta los 65 años.

Por edades.

A los 30 años:

A está edad los cambios empiezan a producirse los cambios hormonales que afectan al metabolismo, esos cambios son los responsables en esta edad de acumulación de grasas y de incrementar el peso.

Cuando la adolescencia termina baja la producción de algunas hormonas que ayudan a quemar grasa, como por ejemplo la DHEA y la testosterona o la hormona del crecimiento.

La llegada de la etapa adulta es el momento que el metabolismo basal tiene menos necesidad de energía.

Podemos empezar a notar la pérdida todavía ligera de masa muscular, que el cuerpo pierde a partir de los 25 años, aproximadamente unos 300 gramos de musculo.

Si cada kilo de masa muscular consume la energía que le proporcionan 25 calorías al día el cálculo es muy simple.

Solo consiguiendo el consumo basal del organismo se mantenga lograras no acumular grasas y sumar kilos.

Cuando engordamos.

Edad	sobre peso hombres	sobre peso mujeres
-18-24 años	4,5%	4.4%
-25-34 años	10,4%	12%
-35-44 años	15,3%	12,7%
-45-54 años	20,7%	15,9%
-55-64 años	24,7%	21,4%
-65-74 años	22,3%	26,7%
-75-84 años	21,7%	26,6%
-85 +	14,8%	19%.

Hombres y mujeres.

El cuerpo humano está compuesto de grasa, tejido magro -muscular y órganos-, huesos y agua.

A partir de los 30 años de edad arranca un proceso en el que tanto hombres como mujeres, aunque de modos y proporciones distintos, se tiende a perder tejido magro, los huesos pueden perder algunos de sus minerales y volverse menos densos y hay un aumento de grasa corporal, se pierde casi un tercio más de grasa que en la juventud, ese tejido graso suele acumularse en el centro del cuerpo.

Los cambios de peso varían tanto para mujeres, como para hombres.

Ellos suelen aumentar hasta más o menos los 55 años, probablemente la reducción de testosterona – la hormona sexual masculina-.

Mientras que las mujeres suelen sumar kilos hasta los 65 años, en un incremento que va también muy ligado a la menopausia y sus cambios hormonales.

A los 40 años.

Se recomienda una vida saludable, actividad física y sobre todo una dieta equilibrada. Recuerda que perder masa muscular implica deshacerse de uno de los tejidos más demandantes de energía -calorías- del organismo y que el excedente lo vas a acumular. Ralentizar el metabolismo más de lo que por naturaleza.

La dieta será muy importante en esta década no solo por tu peso, también por los elevados índices de colesterol, presión elevada.

Datos importantes en esta década:

- Beber unos dos litros de agua diarios entre comidas, se aconseja.
- Desayuna bien y no te saltes ninguna comida, por ligera que está sea.
- Cena pronto y ligero.
- Toma fibra y frutos secos crudos, se recomienda este método para mitigar el hambre entre comidas.
- Mas pescado y menos carnes.
- Reduce salsas y la sal.
- Duerme un mínimo de siete horas y intenta que este sea un horario diario y estable...

A los 50 años.

Cuando llegas al medio siglo todo es mantenerse, si has mantenido las pautas de las décadas de los 30 y los 40 años.

Solo tendrás que adaptar el ritmo de vida a la condición física diaria.

Los procesos metabólicos del organismo van a seguir su proceso de ralentización.

Necesitaras menos energía -calorías-, seguramente también consumirás mucha menos energía.

La dieta diaria se adaptará a tus necesidades y ritmo de vida, alimentos ligeros, sobre todo en las cenas, menos carbohidratos y más verdura, mucha fruta que ayuda aportando vitaminas. Ir bien hidratado es casi obligatorio, el organismo necesita de esa agua tanto por adentro como por afuera, el consumo de líquidos equilibrado asegura la correcta eliminación de toxinas y un buen tránsito intestinal.

A los 60 años o más.

El aumento de peso en adultos mayores de 60 años implica mayor riesgo de mortalidad. Las necesidades especificas al margen de diabetes, hipertensión, colesterol, etc.

La dieta debe de ser variada, suficientemente energética en función de las necesidades de cada uno y ligera en calorías y grasas.

Para compensar que el organismo ya tiende a perder masa muscular, ósea y aumentar la proporción de lípidos.

Frutas y verduras deben de ser la base de la alimentación, sin olvidar cubrir las necesidades proteicas con carnes -mejor blancas- y pescados.

Todo preparado con cocciones ligeras y que conservan al máximo las propiedades naturales de los alimentos.

La dieta ideal podría ser.

Para desayunar café con leche y tostadas con jamón.

A mediodía arroz blanco con verdura, pescado a la plancha y fruta.

La merienda se recomienda en yogurt con frutos rojos naturales añadidos.

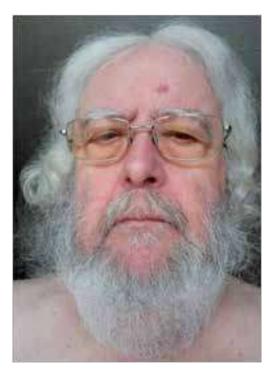
La cena una tortilla de calabacín, berenjena y pimiento, además de futa.

El pan siempre mejor si este es integral, al igual que los granos ya sean de pasta o arroz.

Para beber agua y a poder ser sin estimulantes de ningún tipo -vino, café o alcohol-. La actividad física se puede decir que se recomienda moverse tanto como la condición física lo permita...



NADA... ¿Es lo que parece?



Aparentemente el asunto es muy peliagudo... ¿Quién no se ha preguntado nunca en su vida -pero sobre todo en la infancia- con relación al concepto y/o la definición de la NADA? La misma palabra casi lo dice "TODO". NADA, en sí misma, viene a definirse algo así como "La ausencia del todo" y el todo viene a ser, o es, lo que llena el universo, es decir: el espacio, la materia, la energía, el tiempo, y los campos energéticos que carecen de materia y parecen transmitirse o venir del infinito sin un soporte material que los sustente; digamos: "los que parecen viajar por el vacío más absoluto en forma de ondas o vibraciones". Entre otras cosas curiosas, existe el concepto del "Cero Absoluto" que se ha definido como la temperatura más baja que puede existir y corresponde a -273,15° Centígrados en la escala métrica decimal, siendo 0º y 100º las temperaturas de fusión y ebullición del agua pura (dulce) a la presión atmosférica normal. No parece que se conozca tan exactamente cual pueda ser la máxima temperatura absoluta. ¿...?

Pues bien... al parecer la ciencia no para de obtener más y más "información a respecto". Cada vez que se intenta una aproximación al mínimo o al máximo, es decir... a lo infinitamente pequeño o a lo infinitamente grande aparecen nuevos límites puramente inalcanzables. Los átomos están huecos y las partículas no existen si no se mueven.

Pero volvamos al tema principal: NADA. Es muy probable que el todo proceda de la nada (y viceversa) ya que no se entiende lo uno sin lo otro. De hecho, parece ser... que sólo en el vacío absoluto pueden darse las peculiares circunstancias del "Cero Absoluto" pero... nunca podrá llegar a medirse con una sonda térmica porque, simplemente... ésta... desaparecería al paralizarse todos los átomos que la formaran y... "dejaría de existir".

No parece probable que pueda llegarse físicamente a ninguna conclusión definitiva en el campo científico. Pero esa posibilidad sí puede existir en el campo filosófico. Me explico: El filósofo es por definición un amante de la sabiduría y, muy poco o nada tiene que ver con el científico y sus métodos basados en la prueba y el error. El filósofo ama el saber por encima de todo, y el saber, es decir la sabiduría... es un don. Un don es una cosa que no se consigue ni se merece con el esfuerzo, el estudio ni el tesón sino que se recibe gratuitamente por propia convicción. El sabio es el único capaz de argumentar frases del tipo "Sólo sé que no sé nada" y eso mismo ya significa que es consciente de que sabe lo suficiente, a nivel humano, de que sabe todo lo que puede llegar a conocer presunta y correctamente por la vía de la razón. Pero... ¿Qué sucede –o puede suceder– cuando se trasciende del nivel humano?

Imaginemos, por ejemplo, que nada sí existe a la supuesta temperatura imposible –de medir– del cero absoluto. Resultaría que también sería imposible de detectar por ningún instrumento científico, por lo que se podría suponer que la pura ausencia de "algo" equivaldría a la propia esencia de la nada, e incluso que la mera probable existencia de ésta podría posibilitar un medio elemental para la transmisión, sin obstáculos, de los campos pseudoenergéticos de los tipos electromagnéticos y/o gravitacionales. Se puede imaginar que esas vibraciones ondulares son capaces de transmitirse perfectamente

en el vacío sin que les afecte para nada la temperatura del mismo. No se supone lo mismo de los medios sólidos cristalinos y/o gaseosos que pueden desviar esas ondas para descomponerlas en función de su frecuencia de ondulación, como sucede con la luz en un prisma o en un firmamento acuoso formado algún precioso arco iris de composición corpuscular o fotónica. La presunta conversión de cualquier tipo de onda en diversas partículas -visibles o invisibles- sólo puede producirse, supuestamente, en presencia de, o por interacción con partículas materiales. El vacío y su equivalente: "la nada" no se iluminan ni se calientan, en absoluto. Los campos se mantienen hasta el infinito y lo hacen, al parecer, en todas las direcciones posibles e imposibles. Es muy probable que la característica principal por la que puedan "viajar" tan lejos en el tiempo sin llegar nunca a diluirse, sea la enorme probabilidad de que el universo, que se supone está en expansión acelerada, no haya alcanzado todavía la actual velocidad de la luz según las mediciones actuales. Esto es la friolera de: 299.792.458 metros por segundo. Se supone la máxima alcanzable y se establece que es inmutable en cualquier dirección, desde cualquier punto y en todo el universo vacío. Solo que NO ESTÁ TAN VACÍO, y eso resulta ser precisamente lo que permite comprobar y/o medir las variaciones de los desplazamientos objetivos universales: Galaxias, estrellas, planetas que aún no hayan escapado del límite de esa velocidad, y nos permite llegar a "fotografiar" un muy remoto pasado intemporal.

No vamos a mencionar bibliografía al respecto, pues la lista de obras y de científicos implicados sería demasiado larga... Lo que se acaba de exponer no son mas que puras elucubraciones problemáticas de NULO nivel, es decir... que matemáticamente significa simplemente que... CERO=NADA. El cero es un avanzadísimo concepto de la cultura árabe de origen babilónico, pero también lo llegaron a conocer y usar los pueblos maya y olmeca en la América precolombina. El cero equivale a la muerte en la cultura maya. Y parece muy acertado para quienes no creen en la trascendencia espiritual, es decir y con todo respeto: para los ateos. Todos los seres vivos conocemos y sabemos lo que es la inexistencia, esto es: sabemos lo que hay antes de nacer (o lo presumimos aunque no lo recordemos). Materialmente... suponemos que volvemos a ese supuesto estado de inexistencia cuando fallecemos; por lo tanto NADA DEBERÍAMOS TEMER, puesto que simplemente VOLVEMOS AL ORIGEN de donde nunca deberíamos haber salido y de nada nos sirve prolongar nuestra lamentable y corta estancia en este estado de cosas.

En cualquier caso mi lema personal es: TODO ES POSIBLE Y NADA ES IMPOSIBLE.

Lo que, para mí personalmente, implica una muy seria creencia de la que, evidentemente, se puede deducir este resultado: "la nada es posible... siempre y cuando coexista con el todo". Y ESO, PARECE SER, QUE SE HA CUMPLIDO –O CUMPLIRÁ– SIEMPRE. Y este concepto podría significar que no ha habido ningún principio ni habrá un triste final.

José Antonio Ibáñez Marqués, Hospitalet de Llobregat, 20 de septiembre de 2020.

Sobre la antigua Peseta

1 de julio 1874 (1.000 Pesetas)



1 de enero 1875 (1.000 Pesetas)



Este billete pertenece a la emisión del año 1874, destinada la circulación en toda España y cuya finalidad era acabar con el papel monedan que emitían los bancos provinciales. El valor de estos billetes, muy elevado para la época. es el mayor de esta emisión en pesetas.

Detalles del billete: Entidad emisora, Grabador: Domingo Martínez, Banco de España, Fabricado por: talleres del banco, con anverso de Alonso Cano y figura mitológica, reverso: medallones con cabeza clásica, su tamaño era 190x125mm.

A partir de 1874, la necesidad de papel moneda para circular supera las posibilidades de producción del banco de España, por lo que se encarga a una firma londinense la fabricación de estos billetes.

Detalles del billete: Entidad emisora: Banco de España, Fabricado por: Casa J.H.Saunders (Londres), con anverso; de dos figuras femeninas, alegorías del comercio y de España y reverso; de dos cabezas con corona mural republicana. su tamaño era de 200x135mm.

1 de julio de 1876 (1.000 pesetas)



Técnicamente, la emisión de estos billetes fue muy innovadora para la época. Toda la estampación en negro del anverso es calcográfica, mientras que la de color es tipográfica.

Por primera vez, se contrata la fabricación a una firma estadounidense.

Detalles del billete: Entidad emisora: Banco de España, Fabricado por: American Bank Note (Nueva York), con anverso: de Lope de Vega, alegoría del descubrimiento de América y matrona y reverso de Alegorías de la agricultura y

la industria, su tamaño era de 200x110mm.

1 de enero de 1878 (1.000 pesetas):



tamaño era de 210x140mm.

Es la primera vez, pero no la última, que se dedica un billete a Cervantes y a su principal creación literaria.

Como medida de seguridad, estos billetes llevan incrustada una tira de malla de hilo.

Detalles del billete: Entidad Emisora: Banco de España, Grabador: Federico Navarrete, Fabricado por: Talleres del banco, con anverso de Don Miguel de Cervantes y óvalo con Don Quijote y Sancho, y reverso de dos cabezas clásicas, su

Asistencia sanitaria

Utilización de la tarjeta sanitaria europea.

Tarjeta Sanitaria Europea:

La Tarjeta Sanitaria Europea TSE es el documento que acredita el derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias, desde un punto de vista médico, durante una estancia temporal en el territorio del espacio Económico Europeo o Suiza, teniendo en cuenta la naturaleza de las prestaciones y la duración de la estancia prevista, de acuerdo con la legislación del país de estancia, independientemente de que el objeto de la estancia sea el turismo, una actividad profesional o estudios.

La tarjeta sanitaria Europea TSE no es valida cuando el desplazamiento tenga la finalidad de recibir tratamiento médico, en cuyo caso será necesario que el instituto nacional de la seguridad social INSS emita el formulario correspondiente. Previo informe favorable del servicio de salud. Tampoco es el documento válido si usted traslada su residencia al territorio de otro estado.

Está tarjeta es personal e intransferible, de forma que en aquellos desplazamientos del titular del derecho junto a su familia, se extenderá una tarjeta para cada uno de ellos. La utilización de la TSE, durante el periodo de validez de la misma, se encuentra condicionada a que su titular continúe reuniendo los requisitos que dieron lugar a su obtención. En caso contrario, podría reclamarse el reintegro de los gastos ocasionados por el uso indebido de TSE.

Si usted ya dispone de la TSE, es importante, antes de realizar cualquier desplazamiento a cualquier país del Espacio Económico Europeo o Suiza, que compruebe que el periodo de valides de la misma abarca hasta la fecha prevista de regreso, si no es así, solicite una nueva tarjeta para asegurar su cobertura durante toda la estancia.

Como renovar o solicitar la TSE:

Por internet, en la página web de la Seguridad social, a través de la sede electrónica no siendo necesario disponer de certificado digital para acceder a este servicio, o través del portal Tu seguridad social, si previamente se ha registrado como usuario en un centro de atención e información de la Seguridad Social CAISS.

También llamando al teléfono 901 16 65 65, o bien dirigiéndose a uno de los CAISS, los cuales disponen de servicio de cita previa en el teléfono 901 10 65 70 y en la sede electrónica de la web de la seguridad social.

Cualquiera que sea la forma de solicitud de la TSE, ésta se enviara en un plazo inferior a 10 días a su domicilio del solicitante que figure en la bases de datos de la seguridad social, no entregándose en mano en ningún caso.

Actualmente la TSE se emite con carácter general por 2 años, tanto para titulares como para sus beneficiarios.

Cuando el desplazamiento sea inminente y no de tiempo a que se reciba la TSE en su domicilio, podrá solicitar un Certificado Provisional Sustitutorio CPS, por internet, a través del portal Tu Seguridad Social si previamente se ha registrado en un CAISS como usuario, o si dispone de un certificado digital. También podrá solicitarlo presencialmente en un CAISS.

*si precisa cualquier otra información sobre sus derechos, puede usted, consultar la web de la Seguridad Social en la siguiente dirección de internet: www.seq-social.es

o bien llamando al teléfono de Atención: 901 16 65 65-

O bien dirigirse al CAISS más próximo a su domicilio.

Conocimientos importantes para actuar en su lugar de destino:

Deberá de acudir a los servicios públicos o concertados del sistema sanitario del país al que desee desplazarse temporalmente.

Será tratado en igualdad de condiciones con los asegurados propios de ese país, por lo que en muchos casos deberá de asumir una cantidad fija o un porcentaje de los gastos derivados de la asistencia sanitaria. Estos importes no se reintegran.

En los países en los que deberá abonar el importe total de los gastos médicos, el asegurado debe dirigirse a la institución del seguro de enfermedad correspondiente en el país de estancia para solicitar el reintegro de las cantidades que proceda reembolsar, de acuerdo con la legislación interna vigente en dicho país.

En los casos que no haya podido solicitar el reintegro de gastos en el país de estancia o que no haya presentado la TSE o el Certificado Provisional Sustitutorio CPS, tendrá la posibilidad de solicitar dicho reintegro cuando regrese a España, aportando todos los justificantes originales del abono de los gastos, en la Dirección Provincial del Instituto Nacional de la Seguridad Social que le corresponda.

La institución del lugar de estancia valorará, conforme a su propia normativa, la cantidad a reintegrar, si procede.

La TSE Tarjeta Sanitaria Europea tiene validez en los países siguientes: Espacio Económico Europeo:

Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Croacia, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungria, Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal, España, Reino Unido, Republica, Checa, Rumania y Suecia.

- *Suiza.
- *Cuando se trate de nacionales de terceros países no pertenecientes al Espacio Económico Europeo ni a Suiza la TSE no tendrá validez en los países siguientes:
- *Dinamarca, Islandia, Noruega, Suiza o Liechtenstein...



ROMANCE AL VINO

El agua del deshielo sube por los sarmientos enriquece las vides hoja y racimo tierno. Las mieles del verano hacen brillar las cepas ya se prepara el hombre -dispone la cosechalabranza que fecunda este amor se hereda canta por las hileras y se vuelve vendimia. Ese perfume a mosto sale de la bodega varietales selectos -estrujado y fermentoy todas las bondades que están en el hollejo. La barrica va criando color de vino nuevo Esencias de montaña que merecen trasiego descansa con sus duendes en oscuros subsuelos para volverse néctar Cada racimo de uva -es vino de los sueñospasión de los encuentros. Es la mesa servida. Es la rueda de amigos. Mil abrazos fraternos.

Mirta Felisa Benegas Scarel Luján de Cuyo- Mendoza- Argentina Nacida en Mendoza 1.952, vivió en La Consulta hasta los 40 años; vive en Perdriel- Luján de Cuyo.



Desde el año 1993 hasta la fecha, participa del Grupo Literario LA TRAMPA escritores independientes de Luján de Cuyo.

Ha participado en varias Antologías:

A UNO Y OTRO LADO DEL MAR. Año 2.014 MIL ESTACIONES. Año 2.014

LAS PLUMAS JAMÀS MUEREN. Año 2.014

LETRAS DE VINO Y PIEDRA. Año 2.015 TRAMPOLOGÌA. Año 2.015 ANTOLOGÌA FEDERAL DE POESÌA REGIÒN CUYO ANDINO. Año 2.016 MINÙSCULAS DE OTOÑO. Año 2.017 DOS X DOS. (duetos) Año 2.017 MUJERES DE PALABRAS. Año 2.019 SOMOS NUEVE. Año 2.019 UN LUGAR PARA LA HISTORIA 2.020

Ha realizado guiones vendímiales distritales y de encuentros literarios:

ENCUENTRO OASIS DE PALABRAS – Año 2.016. GALA POÈTICA 25ºANIVERSARIO LA TRAMPA. Año 2.017, con Nancy Berrondo PERDRIEL ARRAIGO DE VIDES Y ESPERANZAS- Vendimia 2.018, con Nancy Berrondo. PERDRIEL UN FUTURO SOÑADO – Vendimia 2.019 LATIDOS DE VIDA- Vendimia 2.020

Recetas Para el otoño

Pizza con gambas:

Tiempo de preparación: 30 minutos.

po de reposo de la masa 45 minutos.

290 Kcal por ración, P 6 g, G 12 g, C 38 g.

Ingredientes para cuatro personas:

Para la masa: Harina de trigo 200 gr. Sal 1 pizca.

Levadura de panadero 10 gr. 1/8 de agua tibia.

Aceite de oliva 1 cucharadita.

Para la cobertura: Aceite para la bandeja de horno.

Pimienta negra recién molida.

Colas de gamba 300 gr.

Albahaca finamente cortada 1 cucharada.

Aceite de oliva 2 cucharadas.

Orégano 1 cucharada.

Tomate con trozos de hierbas 1 paquete.

Diente de ajo picado 1.

Preparación.

Para elaborar la masa mezcle la harina con la sal en un cuenco.

Haga un hueco en el medio y ponga en él la levadura desmenuzada.

Mézclela con un poco de agua y déjela reposar tapada en un lugar templado durante 15 minutos.

A continuación vierta el aceite y el resto del agua y elabore una masa lisa.

Amase la masa hasta que se despegue del fondo del cuenco.

Déjela reposar tapada en un lugar templado durante 30 minutos.

Caliente el horno a 250°C.

Con la masa de la pizza forme cuatro bolas y aplánelas de manera que queden redondeadas (con unos 15 cm de diámetro).

Forme un pequeño reborde con los dedos.

Coloque las pizzas sobre la bandeja del horno previamente engrasada, vierta unas gotas de aceite de oliva y espolvoree con orégano por encima.

Coloque la bandeja en el horno a media altura y pre hornee las pizzas durante 12-15 minutos.

Mezcle los trozos de tomate y las gambas, y sazónelos con el resto del orégano, el ajo y la albahaca.

En caso necesario sazone con sal y pimienta.

Distribuya la mezcla uniformemente sobre las pizzas y vuelva a colocarlas a media altura en el horno durante 4-5 minutos.

Seguidamente sírvalas enseguida.

Pizza de pimiento:

Tiempo de preparación: 1 hora.

Tiempo de reposo de la masa: 45 minutos.

380 Kcal por ración, P 14 g, G 17 g, C 41 g.

Ingredientes para cuatro personas:

Para la masa:

Levadura de panadero 10 gr.

1/8 de litro de agua tibia.

Sal pizca.

Harina de trigo 200 gr.

Para la cobertura:

Tiem-

Aceite para la bandeja del horno.

Mozzarella una bola de (150 gr).

Pimientos rojos 3.

Cebolla grande 1.

Diente de ajo 1.

Aceite de oliva 2 cucharadas.

Tomillo 1 ramita.

Sal.

Pimienta negra recién molida.

Vinagre 1 cucharada.

Nota: la pizza de pimiento puede servirse como comida para 4 personas acompañada con una ensalada, pero también puede servirse en pequeñas porciones como entrante o como tapa para 8-10 personas.

A diferencia de muchas otras pizzas, ésta también es muy sabrosa cuando está fría.

Elaboración:

Para preparar la masa, mezcle la harina y la sal en un cuenco.

Haga un agujero en el medio y ponga en él la levadura desmenuzada.

Mézclela con un poco de agua y déjela reposar tapada durante 15 minutos en un lugar templado.

A continuación añada el resto del agua y elabore una masa lisa.

Amase la masa hasta que se despegue del fondo del cuenco.

Déjela reposar tapada en un lugar templado durante 30 minutos.

Mientras tanto, para preparar la cobertura, lave los pimientos, pártalos por la mitad, elimine el rabillo y Las pepitas y córtelos en tiras finas. Pele la cebolla y córtela en aros Página 21 finos con ayuda del rallador. Pele el diente de ajo y píquelo finamente.

Caliente el aceite en una sartén de fondo antiadherente y sofría los aros de cebolla y el ajo sin que cojan color.

Añada el pimiento y el tomillo, y fríalos sin dejar de remover.

Sazone con sal y pimienta y déjelo cocer tapado y a fuego lento durante unos 25-30 minutos.

Retírelo del fuego, saque el tomillo y sazónelo con vinagre, y en caso necesario con sal y pimienta.

Caliente el horno a 220°C.

Extienda la masa hasta conseguir una lámina redondeada de 26 cm de diámetro y forme un reborde con los dedos.

Colóquela sobre una bandeja de horno previamente engrasada y recúbrala con la pasta de pimientos. Corte la mozzarella en dados pequeños y distribúyalos sobre la pizza.

Colóquela en el horno a media altura durante 20 minutos.

Si lo desea puede servir la pizza espolvoreada con hierbas.

Fritura de higadillos de pollo con manzana y cebolla.

Tiempo de preparación: 30 minutos.

345 kcal por ración P 34 g G 16 g, C8 g.

Ingredientes para cuatro personas.

Higadillos de pollo 600 gr. Mantequilla 4 cucharadas.

Cebollas medianas 2.

Manzanas 3.

Calvados 3 cl.

Mejorana seca, 1 ramita o 2 cucharaditas.

Pimienta recién molida.

Sal.

Elaboración:

Limpie los higadillos de pieles y trocitos de grasa y pártalos en sus mitades naturales. Caliente la mantequilla en una sartén grande y saltee los higadillos a fuego fuerte durante 3 minutos.

Apártelos de la sartén, tápelos y resérvelos.

Pele las cebollas, córtelas en aros muy finos y glaséelos en la grasa de cocción restante. Lave y seque las manzanas, pártalas a cuartos, quíteles el corazón y córtelas a gajos muy finos. Rehóguelas durante 5 minutos junto con las cebollas. Añada el calvados y la mejorana y salpimiente.

Mezcle los higadillos tápelos y acabe de cocer durante ocho minutos a fuego moderado. Se recomienda para beber con este plato: sidra o cerveza.

Pastas de hojaldre de coco.

Para seis raciones.

Tiempo de preparación: 25 minutos. 305 kcal por ración P11 g G17 g C26 g.

Ingredientes:

Pasas 3 cucharadas.

Ron 2 cucharadas (blanco o negro).

Yemas de huevo 2.

Queso desnatado 250 gr.

Vainilla azucarada 2 cucharadas.

Coco rallado 3 cucharadas.

Pasta de hojaldre 250 gr.(pasta fresca refrigerada).

Harina para extender.

1 huevo separada la yema de la clara.

Elaboración:

Precaliente el horno a 180°C.

Rocíe las pasas con el ron y déjelas en adobo hasta que el requesón esté batido.

Ponga el requesón desnatado en un cuenco. Añada las yemas, la vainilla azucarada y el coco rallado y remueva. Agregue las pasas remojadas.

Extienda la masa de hojaldre sobre una superficie de trabajo enharinada hasta que tenga el grosor del mango de un cuchillo. Con una rueda de pastelero corte seis cuadrados de unos 10 cm. De lado. Coloque una sesta parte de la crema de requesón en el centro de cada cuadrado.

Unte los bordes de los cuadrados de pasta con clara de huevo y dóblelos para obtener triángulos. Bata la yema de huevo.

Enjuague una placa de horno con agua fría. Coloque encima las pastas de hojaldre dejando suficiente espacio entre ellas. Pincélelas con la yema de huevo. Dórelas en la guía central del horno durante 12 minutos.

Bricolaje

Retapizar una silla

Los productos de limpieza en seco permiten alargar la vida de la tapicería de las sillas, pero el desgaste o los cambios en la decoración obligan finalmente a cambiarla. Sustituir la tapicería:

Si la estructura y el relleno de la silla están en buen estado, sustituir la tapicería es una tarea sencilla que se realiza en poco tiempo.

Aunque se puede utilizar un martillo y unas puntas para colocar la nueva tela la grapadora -manual o eléctrica- simplifica y facilita esta tarea, permitiendo fijar la tela con seguridad y evitando futuros desgarros o deshilachados. *las pequeñas grapas estropean menos la estructura de la silla y son más fáciles de retirar el día que se desee volver a tapizar.

Herramientas y materiales:

Tela.

Galón a juego.

Destornillador.

Despuntador.

Adhesivo textil.

Lápiz textil.

Tijeras.

Grapadora - manual o eléctrica - .

Paso a paso:

- -Tras despegar el galón, se retira la antigua tapicería levantando con un destornillador o un despuntador las puntas o grapas que la sujetan.
- -Colocar la tela vieja sobre la nueva para que está sirva de patrón. Con un lápiz textil se marcarán las líneas de corte -dejando un centímetro más de contorno-.
- -Cortar la tela nueva siguiendo una línea previamente marcada.
- -Grapar la nueva tapicería con una grapadora manual o eléctrica en el marco de madera de la silla.
- Recorte la tela sobrante y cubra las grapas con un galón, que se pegara con el adhesivo textil...

Tapizar un biombo.

El biombo tan de moda a principios de siglo, ha vuelto a recuperarse como una solución sencilla y poco costosa para dividir ambientes.

Con pocos recursos:

Para realizar este modelo sólo se necesita tener unos conocimientos básicos de tapicería y carpintería. Bastará con acoplar las bisagras a unos tableros de conglomerado o DM, y para tapizarlo se pegará un material de relleno antes de sujetar la tela elegida con la grapadora.

*los galones o cintas de tapicería sirven para cubrir las grapas y rematar los bordes.

Materiales y herramientas:

Tela.

Tachuelas de tapicería.

Brocha.

Tableros de conglomerado o DM de 160x45 cm 3.

Martillo.

Grapas.

Placas de goma espuma 6 de 1 cm. de grosor de 160 x 45 cm.

Grapadora manual o eléctrica.

Galón o cinta de tapicería.

Cola blanca. Bisagras.

Tornillos para el conglomerado.

Pegamento textil.

Destornillador.

Paso a Paso:

- -Pegar la goma espuma a ambos lados de los tableros usando cola blanca.
- -Grapar la tela a los cantos usando la grapadora.
- -Para hacer el soporte, cruzar varias tiras de galón y asirlas también con grapas.
- -Rematar con tachuelas, que se clavan en las intersecciones de las cintas.
- -Los galones que se pegan con adhesivo textil, sirven también para rematar los table-
- -Unir las hojas del biombo se cogen con bisagras, que se sujetan con tornillos.

LA CRIOLLIDAD



La criollidad, es un movimento literario nacido en Martinique en las Antillas Francesas. Los escritores de la isla de Martinique Jean-Barnabé (linguista universitario), Patrick Chamoiseau (novelista) y Rafael Confiant (ensayista y novelista) publicaron en 1989 « L éloge de la creolité (« En elogio de la creollidad »).El libro fue traducido y después en inglés bajo el titulo « In praise of creolness » En este libro definen lo que es la criollidad.

En el empiezo del libro declaran «"ni europeos, ni africanos, ni asiáticos, nos autoproclamamos criollos" (ni Européens, ni Africains, ni Asiatiques, nous nous proclamons créoles). Este será para nos una atitud interior, mejor una vigilancia o aún mejor una especie de envoltura mental, dentro la cual se construirá nuestro mundo en plena conciencia de mundo ». Publicado en 1989 « En

elogio de la criolidad », esta búsqueda lírica de un pensamiento más fertil de una expresión más precisa, de una expresión más verdadera, crea un arte poético que vuelve muy rápido debía dar en una magnifica ilustración obras importantes . Rafael Confiant recibió el premier « Novembre para « Eau de café » , Patrick Chamoiseau el premio Goncourt para « Texaco »(1992) Contrariamente al movimiento de la negritud que se focaliza sobre los valores del mundo negro, los escritores de la criollidad quieren integrar todos los componentes de la sociedad criolla, del « mundo que describen ». En las obras de los escritores de la creolidad el criollo y el francés se afrontan. La criollidad inclue todo el caribe y mas allá para ciertos escritores.

Fred ELISABETH

Biografía FRED ELISABETH Nacido en 1970 en Pointe-à -Pitre en Guadalupe en las Antillas Francesas. 1988 :bacchilerato literario (principalmente en Francés , inglés , español , alemán) en el liceo Baimbridge en Guadalupe 1993 : Maestría en Lenguas aplicadas (Inglés y español) con especialización en Economía y derecho en la universidad de Caen , Baja Normandia en Francia Julio 1993 : período de prácticas en la oficina de turismo de Tarragona , España 1997 profesor de Inglés en el secundario en Guyana Francesa

.....

LA CRÉOLITÉ La créolité est un mouvement littéraire qui est né en Martinique aux Antilles Françaises. Les écrivains de l'île de la Martinique Jean-Bernabé (linguiste universitaire), Patrick Chamoiseau (romancier) et Raphaël Confiant (essayiste et romancier) ont publié en 1989 « Éloge de la créolité». Le livre fut traduit plus tard en anglais sous le titre «In praise of creolness». Au début du livre ils définissent ce qu'est la créolité. «Ni Européens, ni Africains, ni Asiatiques, nous nous proclamons Créoles. Cela sera pour nous une attitude intérieure, mieux : une vigilance, ou mieux encore, une sorte d'enveloppe mentale au mitan de laquelle se bâtira notre monde en pleine conscience du monde.» Publié en 1989, cet éloge de l'identité créole, cette quête lyrique «d'une pensée plus fertile, d'une expression plus juste, d'une esthétique plus vraie», fonde un art poétique qui devait très vite, dans une illustration magnifique, donner des œuvres importantes : Raphaël Confiant a reçu le prix Novembre pour Eau de Café (1991), Patrick Chamoiseau le prix Goncourt pour Texaco (1992). Contrairement au mouvement de la négritude qui se concentre sur les valeurs du monde noir les écrivains de la créolité veulent intégrer tous les composantes de la société créole, « du monde » qu'ils décrivent. Dans les œuvres des écrivains de la créolité le créole et le français s'affrontent. La créolité inclut toute la Caraïbe et bien au-delà pour certains écrivains.

Fred ELISABETH

Almassora



Ciudad situada en la Comarca de La Plana Alta, a 4 kilómetros de Castellón de la Plana y a 69 de la ciudad de Valencia. Está situada a 30 metros sobre el nivel del mar.

La actual villa es de origen árabe y fue ocupada por Jaime I el conquistador en 12334, entre los meses de junio y octubre, y por mano d Pere Cornell. Se repobló en 1237 con cristianos procedentes de Aragón. Es una de las 20 villas que, en esta región, se regían por los Fueros de Aragón.

Aunque parece que el primer establecimiento, musulmán de la villa estaba en torno al Castell d'Almassora, sobre una prominencia en

la orilla izquierda del río Mijares, fue en 1247, a través del derecho de apertura de un horno, concedido por el obispo Ponç de Torrella, que comenzó la ciudad a trasladarse a su actual emplazamiento en el llano. De ahí que el término comience a explotar las actividades agrarias.

No obstante, el primer poblamiento de este término pudiera remontarse a épocas de Paleolítico superior. Cerca de L'Assut hay un abrigo rocoso que ha proporcionado restos de carácter Mesolítico sobre los que aparecieron otros de la Edad de Bronce.

Su romanización queda patentizada por el hallazgo de una lápida funeraria de piedra caliza y porque, cerca de Santa Quitería, al parecer se encontraba la antigua Sebelaci, antigua casa o posada situada en la Vía Augusta que permitía ir desde Roma hasta Cádiz.

Lugares de interés:



Les Goles del río Millars, declarada en 1987 como zona de importancia internacional parra aves.

Fiestas:

Las fiestas de Reyes, con una cabalgata.

En enero, también, Sant Antoni, que se festeja con fuegos de artificio, volteo de campanas, desfile de animales, hoguera y reparto de la moneta. Al final, hay un porrat popular. Semana Santa, donde destacan las procesiones de Viernes Santo y el domingo de Pascua.

Y, al final, se realizan excursiones para comer la mona de Pascua. Días que terminan con la fiesta de San Vicente.

En mayo, se celebra Santa Quiteria, patrona de la población, con fiestas mayores, que duran una semana. Destacan la cabalgata del pregón, con moros y cristianos, y donde los vecinos desfilan junto a la reina de las fiestas, y el pregonero; la romería a la ermita, del propio día de Santa Quiteria, 22 de mayo, donde se reparten las Calderes

d'arrós, que, de ser convite para menesterosos se ha convertido en invitación universal a todos los concurrentes. Siguen días de certámenes deportivos, concursos y actos culturales, y de bous per la vila y bou embolat.

En el Corpus hay una brillante precesión.

San Juan, en el mes de junio, se celebra con verbenas organizadas por el ayuntamiento o por particulares.

En octubre, se homenajea a la otra patrona de Al-



mazora, la Mare de Déu del Roser, repitiéndose el mismo ritual que durante las fiestas de Santa Quiteria.

En diciembre se festeja la Purísima, con una procesión, y las fiestas de Navidad y Fin de año.

A estos festejos deben de sumarse los de los grupos del término municipal y las tradicionales Festes al Carrer.

Monumentos:



La iglesia parroquial, dedicada a la Natividad de la Virgen, es de estilo barroco y data de 1699, prolongada en 1864 al añadírsele la Capilla de la Comunión. Es de una sola nave y capillas entre contrafuertes. Perdió buena parte de sus tesoros en 1936. Pero guarda un lienzo de El Salvador, obra de Juaquín Oliet, y una excelente colección de orfebrería.

En la fachada que recae a la plaza está la lápida funeraria romana que data del siglo I o II.

El puente sobre el río Mijares, construido entre 1784 y 1790, bajo la dirección y proyecto del arquitecto Bartolomé Ribelles Dalmau. Tiene trece arcos de 9 metros de alto. En sus inmediaciones está el monolito que recuerda la heroica intervención de vecinos de Almazora, Castelló y Vila-real contra las tropas francesas.

La ermita de Santa Quiteria, que data de 1683 y fue reformada en 1726. Es una nave de orden compuesto, con altares sencillos y guarda una imagen de Ortells. Cerca está el puente de Santa Quiteria, de origen medieval.

Gastronomía:

Los arroces, en todas sus variedades.

Economía:

Se basa en la agricultura, pero también cuenta con la aportación del sector industrial, dedicado especialmente a materiales de la construcción, los servicios y la ganadería...



Autovía Mudéjar, Salida 81 - 44460 SARRION (Teruel)
Teléf. 978 78 11 83
info@restauranteasadorviaverde.com
info@restauranteasadorviaverde.es

El Cerezo "2ª Parte".



Me invadió una especie de nostalgia cuando me vino a la mente el sabor. Que sabor tenían aquellas cerezas, gruesas, carnosas, dulces...

El abuelo vigilaba atentamente que no nos lleváramos a la boca antes de tiempo el fruto deseado, cuidaba que estuvieran en su punto máximo de madurez para que no nos sentaran mal, mientras nosotros, ávidos de su sabor preguntábamos a cada momento si ya podíamos comerlas.

El ruído de las máquinas que iban a destruir aquellas tierras y nuestro cerezo me hizo dar un salto, cuantos recuerdos, veranos, abuelos, niños, juegos, caídas, lloros, risas.

Volví a pasar el dedo por encima del corazón y volví a sentir los labios de Carlos pasar suavemente por los míos.

Esa noche decidimos en secreto reunirnos bajo el cerezo cuando todos durmieran, porque siempre estábamos rodeados por mis primos y hermanos metiéndose con nosotros cuando vieron que nos gustábamos.

Aquella noche se me hizo eterna la espera, parecía que nadie se dormía excepto yo, un par de veces me incorporé sobresaltada porque me había quedado medio dormida. Cuando por fin todas las voces se callaron, bajé con un miedo infinito por si me pillaban, descalza, en camisón y con el corazón saliendo de mi pecho llegué al jardín con el temor de que Carlos no acudiera a la cita. Pero allí estaba, agazapado detrás del tronco, esperando para sin darme cuenta de lo que pasaba sintiera sus labios sobre los mios. Otra vez el ruido de las máquinas me sacó de mis recuerdos.

Sería posible que todo aquello desapareciera para dejar paso a un gran complejo deportivo?

Sería verdad que nunca más podríamos soñar debajo del cerezo?

Marife Chorda Abad.





Rutas BTT en Aragón

Puro Pirineo 29. Puerto de Sahún.

Una ruta épica del territorio Puro Pirineo con la ascensión hasta los dos mil metros del puerto de sahún y el increíble descenso por senda junto a las cascadas de Barbarisa. Un recorrido que quedará grabado en la retina para toda la vida.

Travesía:

Duración aproximada

3 horas y 30 minutos , 31,3 km . +1.430m - 1.431m.

Sahún . Villanova - Puerto de Sahún - Sahún...

La Ribagorza BTT30.

Enduro Montsec.

El Montsec de L'Estall es un territorio salvaje de paisajes inolvidables y evocadores despoblados ccomo Finestras, con su espectacular Muralla China natural de estratos verticales.

Alterna pistas y senderos impracticables en el estío.

Esta ruta también puede iniciarse desde Finestras.

Ruta Circular:

Duración aproximada:

4 horas y 30 minutos, 39,7 km. +1.155m -1.115m.

L'Estall - Montfalcó.

Bajo Cinca.

Ruta Azul Larga.

Excelente ruta para adentrarse por el fértil valle del cinca y disfrutar con los contrastes de la feraz huerta, donde se produce una de la mejor fruta de España, y los secanos y las estepas que enmarcan esta intensa franja verde.

Ruta circular.

Duración aproximada:

5 horas y 10 minutos , 53 km . +550m - 540m.

Fraga – Ermita de la Mare de Deu – Plans de Sant Cristofol – Pantano Marín, Plans de Sant Cristofol – Fraga.

Aramón Bike.

Pirenés Trail Clásica.

Gran ruta que recorre alguno de los puntos más emblemáticos de las comarcas de la Ribagorza y Sobrarbe, y que podras hacer realidad de acuerdo a tu nivel, eligiendo la dureza del mismo, en unos escenarios inolvidables.

Una aventura intensa y de altura.

Ruta circular:

Duración aproximada:

35 horas y 45 minutos, 238 km. +9.675m -9.675m.

Campo -Bonansa – Pont de Suert – Castanesa – Castejón de Sos – Biadós – Plan – Lafortunada – Campo.

Sopas

Sopa de cantarelas con nata:

Tiempo de preparación: unos 30 minutos.

Ingredientes para cuatro raciones:

1-2 cucharadas de mantequilla o margarina. 1 cebolla. 600 gr. de cantarelas frescas. Zumo de limón. Medio vaso de vino blanco. 500 ml. de caldo de verdura. 200 ml. de nata. Sal. Pimienta recién molida. Unas gotas de salsa Worcester (salsa inglesa compuesta de tamarindo, soya, clavo, vinagre...). Unas gotas de tabasco. 1 pizca de azúcar. Espesador. 1 taza de diversas hierbas aromáticas picadas.

Preparación:

Calentar en una cacerola la mantequilla o la margarina, pelar y cortar la cebolla finamente, rehogar.

Lavar y cortar finamente las cantarelas, regar con el zumo de limón, agregar la cebolla y rehogar.

Apagar con el vino blanco, agregar el caldo de verdura y la nata.

Sazonar la sopa con sal, pimienta, salsa Worcester, tabasco y azúcar, dejar cocer a fuego medio 8-10 minutos y espesar a gusto de cada uno.

Decorar la sopa de cantarelas con las hierbas aromáticas y servir enseguida...

Sopa de endibia y aceite de pipas de calabaza.

Tiempo de preparación: unos 35 m

Ingredientes para cuatro raciones:

400 gr. de patatas. 300 gr. de endibias. 2 cucharadas de mantequilla. 1 cebolla. 1 guindilla. 500 ml. De caldo de verdura. Sal. Pimienta recién molida. 1 pizca de nuez moscada. 1 pizca de azúcar. 200 ml. de nata. Espesador. 200 gr. de schmand (queso cremoso agrio).

Además:

2 cucharadas de mantequilla. 1 cucharilla de azúcar. 4 cucharillas de aceite de pipas de calabaza. 1 pimiento rojo. Hojas de albahaca para decorar.

Preparación:

Lavar las patatas en agua corriente, dejar escurrir bien, pelar y cortar en dados.

Cortar por la mitad y quitar el tronco de la endibia, deshojar las hojas más bonitas y reservarlas.

Cortar finamente el resto de las hojas.

Calentar la mantequilla en una cacerola. Pelar y picar finamente la cebolla, lavar, despepitar y trocear la guindilla. Incorporar ambos a la cacerola y dejar dorar.

Agregar las patatas y la endivia, rehogar.

Rellenar con el caldo de verdura, dejar cocer. Sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y azúcar.

Dejar cocer a fuego medio durante 15 minutos.

Para terminar triturar la sopa con la batidora, regar con la nata y dejar cocer- sazonar de nuevo si fuese necesario y remover echando el espesador.

Decorar con el queso cremoso agrio.

Caramelizar en una sartén el azúcar con la mantequilla, rehogar las hojas de endibia reservadas y agregar la sopa.

Decorar la sopa con gotas de aceite de pipas de calabaza y con el picado pimiento y las hojas de albahaca...

Esta Tierra Mes Octubre-2020 Exposición de Matías Gamez Regal



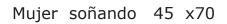


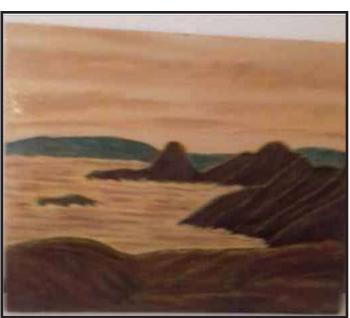


Naturaleza viva 55 X 70

Escultura 50 base 30







Amanecer en el mar 45 x45





El negro cataclismo 25 x45

Jesucristo 45 x45

Matías Gámez Regal nació en Palenciana Córdoba hace 70 años. Un cinco de noviembre de 1.949. De los 2 años que estuvo en la escuela que lo poco que se lo debe a Cataluña. Es una persona autodidacta que se ha hecho a sí mismo, con sus aciertos. Aparte de su vida profesional en la que ejerció el oficio de pintor, seguramente de ahí sale una de sus muchas vocaciones, harto de pintar por encargo y por sueldo paredes, etc. En sus ratos de ocio practica maravillosamente el difícil arte de la pintura, aparte también es escultor vocacional y escritor en varias modalidades literarias entre las que personalmente destaco la poesía con un estilo formal y a la vez romántico empedernido como todo poeta. Este poema es mi homenaje al mejor payaso del mundo Marcelino hijo de Jaca Huesca.

PAYASO

Payaso, payaso solamente soy,
Un payaso pintado con la nariz colorada y mis ojos tiznados.
Payaso que haces reír a pequeños y mayores,
Que lleva mi ropa el colorido de las flores.
Payaso, payaso que Ries por fuera y lloras por dentro
pero que puedo hacer.
Si nací bajo un telón de circo y bajo
Un telón de circo moriré,
Aunque mi vida sea triste y amarga
Al día siguiente soy feliz.
Con mis risas y lágrimas porque al ver al payaso
Salir sé que hago feliz a millones de almas que me importa ser payaso.

LIBRE

Libre quisiera ser libre como

El aire que respiro como mis sueños cuando estoy dormido.
Como el pájaro que vuela Cómo, la lava del volcán
Como hojas en huracán como las olas del mar.
Libre quisiera ser libre como el agua que corre del manantial .
Libre como el sol que amanece .
Como la hierba que en el valle crece.
Libre quisiera ser libre como mi pensamiento
Que se lleva el viento tal vez hasta el firmamento.
Libre quisieras ser libre tener alas para poder volar
volaría por el mundo entero sin parar.
Sembrando la semilla de la libertad.

De Esta Tierra

Melocotón de Calanda

Lo importante es su sabor:

Dulce, sedoso, aromático y sobre todo grande.

Hablamos del melocotón de Calanda, eso si con denominación de origen, es simplemente perfecto.

Perteneciente a la variedad amarillo tardío, que se hace de rogar su aparición hasta el final del verano, justamente entonces es cuando aparece en su maximo explendor.

El resto del año está fruta suculenta la podemos también degustar en conservas o como materia prima de recetas inolvidables y exquisitas.

Fresco es inconfundible por su calibre mínimo de 73 milímetros, tamaño que resulta del aclareo. Con está técnica



se reduce la producción del árbol eliminando hasta un 70% de los frutos y permitiendo solo que las mejores piezas crezcan hasta madurar.

Además es embolsado mientrar permanece en el ábol, protegido uno a uno de las plagas y de otros ataques externos que dañarián no solo su aspecto, sino también sus cualidades organolépticas.

Pocos se recogen, pero esos pocos son muy buenos.

Y gracias a esta deliciosa fruta estimulamos todos los sentidos y nuestra maravillosa tierra, Esta Tierra.

Más Información: www.melocotondecalanda.es

Pan de Pitera y Pan de Cañada.

Cuando los campos de trigo son mecidos por el viento. Las olas de los campos se adueñan del paisaje de nuestra maravillosa Provincia de Teruel, un mágico lugar donde per-



derse es un placer inconmensurable. Pintando un mar de verdes tonos en primavera y a la vez y con la llegada del verano de viejo oro en sus campos. Así es y gracias a esas espigas nace el pan de cañada tan típico de Teruel y provincias. Con curvas sinuosas sobre su crujiente superficie bañada ligeramente con aceite de oliva por descontado de Esta Tierra, eso sí antes de ser horneado.

Y por descontado también así es el pan de pintera o de estrella con una cumbre como las que cubren los valles de

Aragón, valles donde se cultiva ese trigo.

Ambos panes están reconocidos por el sello de calidad alimentaria C' alial. De forma artesanal se elaboran con harina de trigo, sal, nuestra agua, levadura y su masa madre, sometida a largos periodos y cuidados de fermentación, ven a probar el sabor de Esta Tierra

Mas Información: www.panaderosdeteruel.es

Técnicas Básicas de Cocción.

FREIR:

Freír es en realidad otra forma de hervir, aunque en este caso el método viene determinado por el uso de un cuerpo graso.

La cocción de los alimentos se hace sumergiéndolos en aceite, mantequilla, grasa, etc., llevados a punto de ebullición.

Es muy importante que la incorporación de los alimentos se haga cuando el líquido graso ha alcanzado la temperatura idónea.

Esta y el tiempo de cocción dependen de la textura y del tamaño del alimento, aunque lo aconsejable es freírlos en trozos y en pequeñas cantidades.

Se fríen alimentos con almidones como las patatas, carnes, aves, pescados, alimentos empanados, croquetas, pasteles, pastas, etc.

El utensilio más apropiado para las frituras es la sartén, pues la boca ancha y sus paredes bajas permiten que la evaporación facilite el dorado de las viandas.

En general los alimentos, una vez fritos, se sacan y escurren mediante una espumadera o bien poniéndolos en una rejilla que se sumerge en el aceite y se saca de él cuando aquellos estén en su punto.

Actualmente también se utiliza la freidora eléctrica.

Variantes de freír son:

Rehogar o Sofreír.

Esta operación culinaria consiste en dorar un alimento en una sartén o cacerola a fuego suave y con un poco de aceite, mantequilla u otra materia grasa.

Llegado a este punto, el alimento se puede servir o añadir un poco de agua, caldo, leche, vino u otro líquido y otros ingredientes, con los cuales se completa la cocción con el recipiente tapado.

Para llevar a cabo el rehogado, el aceite o la mantequilla deben estar calientes. No obstante, en el caso de las verduras rehogadas en mantequilla, ésta se suele añadir encima de aquellas.

Saltear.

Consiste en dorar, en una sartén o cazuela baja y sin tapa con la materia grasa muy caliente, pequeños trozos de carne, caza, ave o pescado y después continuar la cocción reduciendo el fuego y añadiendo los demás ingredientes.

Rustir.

Es un tratamiento semejante al salteado, pero con una pequeña cantidad de materia grasa muy caliente; luego de obtener un dorado uniforme, se añade agua, caldo u otro líquido hirviente y se continua la cocción con la cacerola tapada.

Brasear.

Se dora un trozo grande de carne en una materia grasa muy caliente dentro de una cacerola tapada. Conseguido el dorado completo de la carne, se añade, sin llegar a cubrir ésta, el agua, el caldo o la salsa y se continúa la cocción en el horno suave.

Técnicas complementarias.

Gratinado:

Consiste en dorar superficialmente con los quemadores superiores del horno ciertas preparaciones, previamente rociadas con mantequilla, salsa bechamel o queso rallado, bizcochos, tartas u otros postres bañados con almíbar, cubiertos con merenque o pin-

tados con huevo batido.

Flameado.

Es el baño de algún plato o postre con alguna clase de aguardiente que luego es encendido, para aromatizar y realzar el sabor de la preparación.

También recibe esta denominación el chamuscado que se le hace a la piel de las aves para eliminar el resto de plumas.

Tueste.

El tueste o tostado es la exposición de un alimento a la acción indirecta del calor hasta que toma un tono oscuro.

Tal operación se hace mediante una plancha, una parrilla o una tostadora eléctrica. El ejemplo más típico lo constituye las rebanadas de pan.

Proporciones de consumo de alimentos

ALIMENTO	MEDIDA / COMENSALES	
Arroz	75 gr. por persona	
Legumbres crudas	100 gr. por persona	
Guisantes con vainas	400 gr. por persona	
Verduras de hoja	250 gr. por persona	
Espárragos	350 gr. por persona	
Patatas	250 gr. por persona	
Pescado fresco	200 gr. por persona	
Pescado salado	150 gr. por persona	
Crustáceos	400 gr. por persona	
Moluscos con concha	500 gr. por persona	
Moluscos sin concha	350 gr. por persona	
Ternera / buey (bistec, bife)	150 gr. por persona	
Ternera / buey (con hueso)	250 gr. por persona	
Cordero	300 gr. por persona	
Cerdo	300 gr. por persona	
Pollo / gallina / pato	400 gr. por persona	
Pavo	400 gr. por persona	
Conejo	350 gr. por persona	
Macarrones	100 gr. por persona	
Pastas, fideos, etc.	15 gr. por persona	
Faisán	1 pieza para 4 personas	
Perdiz / codorniz	2 piezas por persona	
Pato salvaje, becada	1 pieza para 2 personas	
Liebre	1 pieza para 6 personas	
Liebre (lomo)	1 pieza para 2 personas	
Venado, corzo, jabalí	250 gr. por persona	

Recuerdos

En una nube recorrí mis años, remembrando nostalgias, solitaria, no compartidas ni por aquellos que más he amado y amo.



Me ando en silencio con unos pocos y malogrados versos, mirando tu rostro, sólo en recuerdos..., tus pequeñas manos, tu contagiosa risa, y tu sin parar de hablar.

Me duermo con los ojos oscuros y llenos de ternura y rabia `por no haberte sabido ganar.

Mi luna me cuenta que no me rinda, que seque esas lágrimas negras que tanto me hieren, me suena a palabras que jamás se harán realidad, y mi alma sigue escarbando la tierra para poderme enterrar.

Sumergida en un lago de cisnes negros, la cordura se vislumbra muy lejos, me ahogo junto a sus alas, porque no deseo seguir mirando cómo la mañana decora su escenario de soles y esperanzas, porque por cada sol que me cubre de mantos dorados, por cada reloj que va marcando sus horas perdidas, esa esperanza me hunde por dentro las entrañas y no quiero ver más mañanas..., esos recuerdos vetustos no se alzan ha-

cia el cielo, ni entonan canciones con las estrellas, de nanas.

Milagros Rubio Mas







Trucos y Remedios

-Cortar 20 tomates cherry en 5 segundos.

Coloque los tomates en un plato y tápelos con otro plato.

Y ahora deslice un cuchillo largo de sierra horizontalmente entre los dos platos para cortar los 20 tomates de una sola pasada.

-Aguacates, mangos y kiwis.

El método definitivo para pelarlos

Si alguna vez ha pelado un mango o un kiwi sabe lo complicado que puede llegar a resultar. Con un cuchillo lo habitual es que la piel se acabe rompiendo, y con un pelador tampoco resulta nada fácil hacerlo. En el caso del aguacate, la carne se desprende con demasiada facilidad, por lo que resulta imposible conseguir un aguacate intacto.

Esta es la técnica definitiva:

Parta el mango, kiwi o aguacate por la mitad. Prepare un vaso de tamaño grande. Coloque el extremo de la fruta en el borde del vaso con la carne hacia el interior y la piel hacia el exterior. Enganche la fruta en ese borde de manera que la carne se vaya separando.

Ya verá, ies magia! El borde del vaso se amolda de forma natural a la forma de la fruta, por lo que podrá despegar la carne más pegada a la piel sin desperdiciar ni un trozo.

-Cortar una tarta para que se conserve varios días

Cuando nos ponen delante una tarta redonda, nos resulta tentador cortarla como si fuera un queso camembert, en triángulos que parten del centro de la tarta. Esto implica varios inconvenientes:

- -Si la tarta es gruesa, los trozos son inestables. Nunca sabemos si es mejor servirlos de pie o tumbados.
- -Si la tarta no se termina, la parte interior que queda en contacto con el aire se seca muy rápido.

¿Solución? Lo mejor es cortar las raciones en diámetro.

Para ello, corte la tarta en dos en todo su grosor. Realice un segundo corte transversal, en paralelo al primero, con unos centímetros de separación. El primer gran trozo de la tarta sale justo del medio. Sírvalo y conviértalo en dos o tres raciones según el apetito que tengan los invitados. Junte las dos mitades de la tarta que quedan a los lados para conseguir un conjunto homogéneo. Vuelva a partir la tarta en dos, en perpendicular al primer corte. Realice un segundo corte paralelo para hacer más trozos como antes. Sirva las raciones y junte las dos mitades de la tarta. Y así sucesivamente. En cada fase irá obteniendo una tarta más o menos redonda pero cada vez más pequeña. El interior no queda expuesto al aire y se conserva mejor.

Este troceado fue presentado hace más de cien años por el matemático Francis Galton.

-Separar la yema de la clara muy fácilmente.

Hay algo bastante estresante al cocinar y es cuando hay que separar las yemas de las claras de los huevos; sobre todo cuando la receta puntualiza: "que no se mezclen en ningún caso la yema y la clara". Y es entonces cuando nos ponemos a hacer pasar torpemente la yema de una cáscara a otra, siempre a punto de quedarse enganchada en el filo de la cáscara. Para dejarse de malabarismos, haga lo siguiente: Casque uno o varios huevos en un plato. Consiga una botella de plástico vacía y quítele el tapón.

Dirija el cuello de la botella hacia la yema que desea separar. Presione con la mano la botella y suelte después para crear una succión que aspirará la yema hacia el interior de la botella sin peligro de que se rompa. Puede llenar la botella con varias yemas al mismo tiempo. Suéltelas después donde desee.

Celia Redón Bertolín

El 3 de octubre de 2020 a las 12:00 h. Frente al consultorio de tu municipio.



SAN AGUSTÍN

Sobre la Menopausia y la Andropausia.

La madurez tiene que ser una etapa, tan plena como interesante.

Pero en ese momento el organismo de las mujeres y de los hombres comienza a cambiar, sufriendo alteraciones a nivel hormonal, y se convierte en una etapa de cambios que se pueden prevenir si sigues unas cuantas pautas básicas.

En las mujeres. El cuerpo empieza a producir menos hormonas (Estrógenos y progesterona).

En los hombres de cierta edad les afectan los cambios hormonales, durante el proceso conocido como andropausia, los niveles de testosterona (hormona masculina) desciende, aunque normalmente en ellos los síntomas y molestias son menos evidentes.

Cómo se detectan.

La menopausia se muestra por sudores fríos, sofocos, insomnio, palpitaciones e irregularidades menstruales, enrojecimiento de la piel.

Se recomienda visitas al médico para mejor diagnóstico.

Andropausia.

Se muestra con un aumento de peso, falta de apetito sexual. Cansancio, falta de energía y depresión.

El médico debe de conocer los síntomas y se debe de hacer un chequeo, para determinar los niveles de testosterona.

Consejos.

Se debe de vestir cómodo: los sofocos o bochornos se producen porque la fluctuación de los niveles hormonales dilatan los vasos sanguíneos. Por este motivo vestir con prendas cómodas y varias capas de ropa que fácilmente puedan adaptarse a la temperatura de cada momento.

Beber líquidos constantemente: el consumo de líquidos considerable y aumentado (sobre ocho o nueve vasos al día) ayuda a regular la temperatura del cuerpo humano.

Conviene refrescarse para combatir los sofocos de la cara, va bien tomar helados o chupar cubitos de hielo. Y para enfriar el cuerpo es recomendable una ducha con agua templada o poner los pies en agua fría, ambas cosas ayudan a calmar los síntomas.

Evita fumar el tabaco aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis y ayuda a destruir la vitamina C, por esta razón puede a su vez destruir el sistema inmunológico y reducir las defensas naturales, aumentando el riesgo de infecciones.

Eliminar el estrés. Practicar yoga, taichi y otros ejercicios de meditación, también ayuda escuchar música clásica.

Comidas ligeras hay que evitar las comidas copiosas, se deberán de hacer varias comidas pequeñas al día, entre cuatro y seis veces.

Actividad física, los ejercicios aeróbicos no sólo ayudan a quemar calorías sino además aumentan la masa ósea y mejoran la absorción de calcio.

Tomar atención en las visitas al médico cuando comiencen las irregularidades menstruales para así determinar si la causa es la menopausia u otro problema.

Pedir el consejo, hablar con otras personas que se encuentren en similar situación.

Vigilar el consumo de fármacos, se debe de tener una especial precaución con los fármacos que contengan cortisona, sobre todo si el tratamiento es prolongado, o de consumir altas dosis, ya que con ello se puede causar una perdida pronunciada de calcio.

Factores de riesgo.

El principal factor es la edad que hace que los ovarios dejen de funcionar y empiecen a fallar, dejando de producir óvulos. Aún así, puede darse una menopausia o andropausia prematura.

Otros factores son el tabaco y la falta de ejercicio físico.

Dicha actividad física regula y suaviza la intensidad de los síntomas, por esta razón el sedimentarísmo puede acentuarlos, si por herencia genética se tiene un gran peso.

Tratamientos como radioterapia, hormonoterapia y quimioterapia pueden tener repercusión en las células óvaricas menopausia farmacológica y la extirpación de órganos masculinos ocasionan un importante descenso de estrógenos menopausia quirúrgica.

Problemas de salud.

Normalmente las mujeres están más protegidas que los hombres al respecto de enfermedades cardiovasculares, pero llegan a la menopausia con el riesgo de padecerlas aumenta progresivamente.

Aparte del aumento de peso, otra dolencia que viene unida a la menopausia es la osteoporosis.

Por una disminución de masa ósea, los huesos se vuelven más frágiles y es bastante más fácil sufrir fracturas.

Existe una prueba llamada densitometria ósea que analiza el grado de osteoporosis. También suele provocar cambios de carácter, perdida de concentración, cansancio, irritabilidad, depresión y debilidad, alteraciones sexuales, erecciones tardías aumento del periodo refractario entre eyaculaciones, anorgasmia y disminución del deseo sexual.

Tratamientos.

Puede resultar eficaz la hormonoterapia o terapia hormonal sustitutiva para calmar la sudoración nocturna, los sofocos o problemas de estado de animo.

Alimentación.

Alimentos a base de soja: el tofu, la leche de soja y algunos yogures con soja contienen fitoestrógenos o estrógenos vegetales.

Frutas ácidas: cítricos limón y naranja.

Además de fresas, kiwis y tomates.

Todos ellos son un aporte importante de flavonoides, que en gran medida ayudan a reducir los síntomas de la menopausia.

Suplemento de linaza: mezclar la linaza en polvo con los cereales también aumenta los niveles de estrógenos.

La linaza contiene fitoestrógenos o estrógenos de origen vegetal.

Salvia: tiene propiedades astringentes que ayudan a secar la sudoración excesiva que suele con llevar la menopausia.

Zumos verdes: con un manojo de espinacas, apio, tomate, perejil y zanahorias se puede preparar un zumo sano y nutritivo.

Cocteles medicinales: tofu y zumo de fresas contra los sofocos.

Semillas: entre ellas las de girasol, germen de trigo, linaza y almendras, contienen vitamina E, que ayuda a mitigar los sofocos y la sequedad vaginal.

Pueden servir de avuda:

El espino blanco ayuda a evitar las palpitaciones.

La lectina de soja y el Omega3 contra el colesterol.

El espino blanco, la grosella negra y la salvia contra los sofocos.

La valeriana, la amapola, la lavanda y la tila contra el insomnio y la ansiedad.

El ginseng y la jalea real si sientes decaimiento.

Criomolienda:

Cada planta es un depósito de varias sustancias activas, pero también es un ser vivo y frágil.

Sólo es posible recoger todos los beneficios de las plantas tomando algunas precauciones especiales en su uso. Para alcanzar el nivel óptimo de cantidad y calidad de los componentes activos de las plantas, ellos deben de ser preservados y protegidos a lo largo de la cadena de producción.

La mejor forma y la más fácil para obtener el -totum- de la planta es reducirla a polvo a través de la criomolienda.

La criomolienda es un proceso moderno, único y consistente en la trituración de la parte activa de la planta seca, a temperaturas muy bajas, inmersa en nitrógeno líquido. Químicamente inerte y naturalmente presente en el aire, el nitrógeno líquido protege los componentes de la planta de la oxidación ambiental, y el frío no causa daños, a diferencia de lo calentamiento utilizado en la trituración convencional.

Con la criomelienda, ninguna de las sustancias frágiles es dañada y todas quedan contenidas en el polvo fino y homogeneo, el polvo integral o totum que mantiene inalterados todos los activos de la planta.

Análisis por HPLC:

Los perfiles cromatográficos obtenidos por la cromatografía líquida de alta resolución HPLC reflejan la composición de los productos analizados.

De está manera el totum representa un todo complejo natural.

Constituido por todos los compuestos específicos de la planta, o de una parte de la planta, que originan una sinergia de acción, permitiendo obtener efectos terapéuticos superiores a los obtenidos con los mismos compuestos tomados por separado.





Mis pensamientos Episodio 3

"Mi lema: Prohibido insultar en redes;

Sí, opinar; porque tenemos la mejor arma, "El voto."

EL PODER Y EL DEBER HACER, EN LA LEY

El poder hacer, casi todo lo realiza sin control; pero el deber hacer, sólo lo permite y protege el orden y la ley; si no, ¿Qué seríamos sin ese control?.

¿Pura materia, o pura razón?...distintos son.

El poder legítimo, es el que legaliza el ejercicio del poder hacer- versus- lo ilegítimo que anula a lo posible legal, por hacer.

Nuestro sentido de la vida, es una programación hecha por alguien, perfectamente atractiva; simplemente para sólo estar sin aparecer, y sin sobresalir; pero, sobre todo, poderse reproducir tranquilamente y sin aspavientos, e irse al más allá, sin rechistar. Los andrógenos y estrógenos, son hormonas sensoriales y juguetonas, capaces ambas dos, de anular el sentido real, pasando al estado más subliminal del ser: "su espiritualidad".

El pasarse un semáforo en rojo, falta grave es, y castigada por la ley, pero se puede hacer; mientras que el deber del ciudadano, es no hacerlo, por el no deber hacer; y por el instinto de cumplir, las órdenes para un vivir en armonía con la sociedad que quiere vivir.

Cuando una persona incumple la ley, se le suele decir: "Usted, no puede hacer tal acto, pues está incumpliendo la ley"; si lo traducimos a que no "debe", sería lo más correcto, puesto que poder, por poder, se puede hacer todo que la física nos permita; mientras en el deber entra la ley, la moral, la ética, el cumplimiento del "deber hacer". Lo prescrito por la ley y el orden; y en el "poder hacer," más bien entra la picaresca, y lo hago porque mi ego, que es más que nadie, me lo ordena.

Distintos modos de ver la vida: "La verdad, y la mentira".

Hay tres leyes en nuestras vidas, que regulan el movimiento de nuestro deber hacer: La lex naturae, que es la universal, la que nacemos con ella, la que nos viene dada por el hecho de ser.

Después está, la lex divina, impuesta por los credos que cada uno profesa en su vida, según la religión que, en su fe y esperanza, es la verdadera.

Por último, tendríamos la lex positiva, impuesta por los pueblos para una convivencia humana ideal, circunscrita a las distintas nacionalidades.

Pero todo ello, supeditada siempre, la materia, a la esencia y a la razón, como seres intelectuales, y con posesión espiritual del cuerpo humano. (Continuará...)

Autor: Francisco Perez Valero (De mi libro "Pensamientos Realistas")

Secretos de cocina

El microondas

El microondas es un aparato eléctrico que cuece los elementos a gran velocidad y se desconecta de forma automática, cuando ha transcurrido el tiempo que se ha programado. Es importante tener en cuenta que el microondas no es un horno, puesto que su temperatura no sobrepasa los 100° C, por lo que en realidad su función no es la de hornear sino la de asar, cocer los alimentos, calentar o descongelar cualquier producto en pocos minutos. Así pues, el microondas no está pensado para dorar alimentos ni para realizar recetas de pastelería, que requieran temperaturas más elevadas.

Para la utilización del microondas deben seguirse algunas reglas fundamentales que conciernen tanto a la forma de cocer los alimentos como a los recipientes que se utilicen.

Evite guisar los alimentos que tienen una película protectora hermética sin haberla perforado antes, para permitir que salga el vapor.

Cuando vaya a calentar un preparado, procure taparlo con una hoja de plástico perforada, un plato, una fuente..., para evitar la pérdida de humedad introduciendo al mismo tiempo un vaso lleno de agua.

Ponga las partes más gruesas de los alimentos hacia el borde de la fuente para lograr una cocción más uniforme, dado que en el centro de la fuente la cocción es mas lenta. Evite utilizar recipientes metálicos, pues reflejan las microondas impidiendo la cocción y causando daños al horno. Los recipientes más idóneos son los de vidrio, cerámica, porcelana, barro e incluso plástico.

Si no se está muy seguro que el recipiente que se va a utilizar es apropiado para el microondas, haga la prueba siguiente: introdúzcalo en el horno vacío, coloque a su lado un vaso lleno de agua, y conecte el aparato a la máxima potencia durante 1 minuto; si transcurrido este tiempo el recipiente está frío, puede utilizarlo sin problemas. En cambio, si está caliente, significa que retiene las microondas y que su uso no es apropiado para este tipo de cocción.

Principales tiempos de utilización del microondas:

Cocción 100% de Potencia.

Carnes		
Cerdo, 1 lomo	20 minutos	
Cordero, tres chuletas	6 minutos	
Pollo, 1 kilo	60 minutos	
Ternera, 3 filetes	6 minutos	

Pescados y Mariscos		
Gambas ½ kilo	6 minutos	
Langosta, 1 kilo	20 minutos	
Langostinos, ½ kilo	8 minutos	
Trucha, 3 unidades	12 minutos	

Verduras		
Coliflor, ½ kilo	12 minutos	
Espinacas, ½ kilo	9 minutos	
Guisantes, ½ kilo	8 minutos	
Menestra, ½ kilo	12 minutos	

Precocinados directamente para consumir (100 % de potencia)		
Croissant, 2 unidades	1 minuto	
Guisos, ½ kilo	10 minutos	
Pan, ¼ de kilo	1 minuto	
Pizza	5 minutos	

RECETAS

ARROZ CALDOSO:

Ingredientes:

2 tazas de arroz; 500 gr. de almejas; 500 gr. de gambas; 1 litro de caldo de pescado;

1 vasito de vino blanco; 2 tomates bien maduros; 1 pimiento rojo; 1 cebolla mediana;

1 diente de ajo; 1 hoja de laurel; aceite; perejil y sal.

Elaboración:

Pelar las gambas, reservar las cabezas y las cáscaras, echarlas en un bol con ¼ litro de agua y cocerlas en el microondas 5 minutos.

Después colar el caldo y reservarlo.

Mientras tanto, poner las almejas en agua con sal para que suelten la arena de su interior.

Pelar y picar los tomates, la cebolla y el ajo, lavar, quitar las semillas y picar el pimiento. Lavar y picar el perejil hasta obtener una cucharada y machacarlo junto con el ajo en un mortero.

Poner en una cazuela 3 cucharadas de aceite, echar en ella el tomate, el pimiento y la cebolla.

Conectar el horno durante 5 minutos.

Después sacamos la cazuela del microondas y añadimos el caldo de pescado y de las gambas hirviendo. También el laurel y el majado de ajo y perejil.

Conectar el horno 8 minutos más.

Luego, incorporar a la cazuela el arroz, tapar el recipiente y conectarlo 5 minutos más. Pasado ese tiempo añadimos las almejas y el vino blanco y conectamos otros 5 minutos.

Echar las gambas y conectar 3 minutos.

Por último, dejar reposar el guiso en el interior del micro unos 5 minutos y listo para servir.

ABADEJO CON CERVEZA:

Ingredientes:

4 filetes de abadejo de unos 200 gr.; 1 botellín de cerveza; pan rallado; 1 cucharada de mantequilla; 1 cebolla grande; pimienta; perejil; un vaso pequeño de aceite y sal. Elaboración:

En una fuente apropiada para el microondas se pone el aceite y la cebolla cortada en aros finos, procurando repartirla para que ocupe toda la base del recipiente. Se introduce en el micro, bien tapada la fuente, durante 3 ó 4 minutos al 100% de potencia. La cebolla ha quedar transparente pero sin que queme.

Una vez pochada la cebolla, se colocan sobre ella los filetes de abadejo y se espolvorean con perejil picado, sal y pimienta, vertiendo a continuación la cerveza. Se cubre todo con un poco de pan rallado y por encima se distribuye la mantequilla en pequeños trocitos.

La fuente se mete en el micro 10 minutos a la máxima potencia.

Pasados los primeros 5 minutos, se agita un poco la fuente y se sigue cocinando el abadejo hasta que esté en su punto. Puede servirse si se desea con una guarnición de patatas al vapor.

Recetas para la Hipertensión

Cerdo con cebollas agridulces.

Por ración:

Calorías 200, Carbohidratos 19 gr, Proteínas 22 gr, Grasas: 4 gr, Fibra: 0,7 gr, Sodio: 80 mg.

Ingredientes:

Vino blanco 100 ml. Vinagre de vino 4 cucharadas. Cebollas baby 400 gr. Azúcar moreno 4 cucharadas. Pimienta negra recién molida 1 cucharada. Costillas de cerdo 4. Hojas de romero fresco, 1 cucharada.

Preparación:

Colocar en una ollita el vino blanco, el vinagre y el azúcar moreno, añadir las cebollas. Cocinar a fuego suave durante 30 minutos, hasta que estén tiernas.

Si hiciera falta, ir agregando cucharadas de agua para que el líquido mantenga una consistencia de almíbar liviano y no se queme.

Retirar del fuego.

Sazonar con la pimienta, remover y reservar.

Quitar toda la grasa visible de las costillas de cerdo y esparcir sobre ellas el romero, de ambos lados y presionar con las manos para que se adhiera.

Precalentar la barbacoa o una plancha de hierro.

Asar las costillas de cerdo a fuego alto, dándoles la vuelta a mitad de la cocción, hasta que resulten tiernas por dentro y bien doradas por fuera: el tiempo dependerá del grosor de la carne y del punto que se prefiera.

Servir las costillas bien calientes, acompañadas por las cebollas agridulces...

*Nota: El azúcar moreno se obtiene del zumo de caña con poco tratamiento.

Posee color oscuro, textura húmeda y sabor rústico.

Rollos de pescado con cebollas largas.

Por ración.

Calorías: 504, Carbohidratos: 59 gr, Proteínas: 49 gr, Grasas: 8 gr, Fibra: 4,1 gr, Sodio: 154 mg.

Ingredientes:

Cebollas largas 12. Aceite de soja 1 cucharada. Patatas medianas 4. Pan sin sal, seco y molido 150 gr. Pimentón dulce 2 cucharadas. Aceite en spray. Merluza o Abadejo de 100 gr cada uno, 8 filetes.

Preparación:

Trocear las cebollas largas.

Descomponerlas en una bandeja, rociar con el aceite de soja y hornear a 200°C hasta que se doren, después retirar y reservar.

Cortar las patatas en rodajas de 1 cm de espesor.

Combinar el pan molido con el pimentón y pasar las patatas por la mezcla resultante.

Acomodar las patatas empanadas, sin encimarlas, en una bandeja para horno apenas humedecida con aceite en spray y hornear a 220°C, aproximadamente unos 25 minutos, hasta que estén doradas y tiernas.

Mantenerlas al calor dentro del horno apagado.

Extender los filetes sobre una tabla, esparcir por encima las cebollas largas que se habían reservado y enrollar.

Cocinar los rollos de pescado en una vaporera de 12 a 15 minutos.

Después retirar y acompañar con las patatas crujientes...

*Nota: Se aconseja adquirir pimentón en cantidades pequeñas para ser consumido en breve plazo, porque con el tiempo pierde el color y se vuelve ligeramente amargo.

Sopa de cebollas.

Por ración:

Calorías: 223, Carbohidratos: 27 gr, Proteínas: 13 gr, Grasas: 7 gr, Fibra: 1,8 gr, Sodio

Ingredientes:

Cebollas grandes 6. Aceite de soja 1 cucharada. Vino blanco 300 ml. Agua 300 ml. Orégano fresco 1 cucharadita. Pimienta recién molida ½ cucharadita. Mozarella magra sin sal 100 gr.

Preparación:

Cortar las cebollas en gajos y colocarlos en una bandeja para horno.

Rociar con el aceite de soja y remover hasta que se distribuya de manera homogénea. Hornear a 220°C hasta dorar.

Retirar las cebollas del horno y ponerlas en una olla con el vino y el agua.

Condimentar con el orégano y la pimienta.

Colocar en un fuego medio y cocinar durante 20 minutos.

Después retirar del recipiente la mitad del preparado.

Triturarla hasta conseguir una textura homogénea.

Volcar de nuevo en la olla y mezclar con el resto del preparado sin triturar.

Cocinar 5 minutos más.

Servir la sopa bien caliente, salpicada con la mozzarella rallada...

*Nota: en la antigüedad se creía que el orégano servía como antídoto contra el veneno de las serpientes...

Andrómeda

Los colores de las galaxias se convirtieron en destellos recién salidos de túneles que



obscurecieron la manera de mirar tus ojos, y las rotaciones de mi cuerpo se entrelazaron para abrazar tu ser.
Los planetas se alejaban cada día más, cada minuto que pasaba eran eternos, divididos entre mis angustias y la manera de expresar mi sentir.

Las constelaciones de mi esquizofrénico cerebro le decían a mi corazón que dejara de amarte, que dejara de sentirte, pero mi corazón no hizo caso alguno ya que el poder de Andrómeda era más fuerte que mi propio ser.

Y mire al infinito dentro de mí, y mis sentidos parecían no obedecer, mis manos querían acariciarte, mis ojos no dejaban de observarte, mi nariz olfateaba ese aroma tan tuyo tan varonil, y mis oídos no querían oír lo que mi boca quería decir., simplemente mis sentidos fueron uno

a uno restringidos por sentir tu ser junto a mí y así deje de sentirme aprisionada y de mi boca se expresaban las palabras más hermosas que alineaba los planetas por sentirte aquí a mi lado y entregarte lo más bello de mi ser un amor apasionado y a la vez acelerado por sentirte junto a mí.

AUTOR KIKA MILLOT LA POETA DEL AMOR 24/09/2020

Derechos reservados del autor

Kika Millot La poeta del amor

vive en Coatzacoalcos Veracruz MéxicoA participado en dinámicas virtuales de poesía utopía poética universal, antologías, evento de América madre rio tercero de Córdoba argentina, e estado en diversas revistas locales.

Comarca del Jiloca.

Encrucijada de caminos y culturas la comarca del Jiloca sorprende por su rico patrimonio, sus gentes, su gastronomía y por descontado sus tradiciones.

Su variado patrimonio natural y cultural que te atrapa desde el momento de tu llegada, metiéndote de lleno en un viaje por el tiempo en el cual no puedes ni debes de dejar de visitar el Castillo de Peracense, la Laguna de Gallocanta o la ruta mudéjar.

Crisol de culturas, en la comarca de Jiloca se realizan recreaciones medievales en torno a la figura de Rodrigo Diaz de Vivar, El Cid Campeador.

Localidades integrantes de la Ruta del Cid como son Peracense, Monforte de Moyuela o El Poyo del Cid regresan al pasado para evocar la figura del legendario guerrero y caballero.

Con la llegada de la cuaresma el tradicional carnaval de Luco de Jiloca, no deja indiferente a nadie. En el tres grupos de personajes: Zarragones, madamas y diablos, con sus vestimentas peculiares danzan junto al fuego en una fiesta en la cual todo el pueblo participa.

La semana santa del Jiloca, diferente y atractiva, tiene procesiones, cofradías y tallas que merecen ser conocidas.

Tan solo en Calamocha hay nueve cofradías, con muy interesantes imágenes, la mayoría de ellas del siglo XVIII. Desde hace unos años, con carácter previo a la semana santa se celebra una reunión de bandas, donde suenan cornetas, carracas, matracas, tambores y bombos.

El espacio natural privilegiado con el que cuenta la comarca está siendo descubierto cada vez más por los organizadores de pruebas deportivas dispares todos ellos concienciados de la importancia del medio natural como uno de los factores más atractivos para la práctica del deporte.

Por esta razón la comarca acoge pruebas puntuables para el campeonato de España de rallyes de tierra y todo terreno, rutas senderistas y pruebas de bicicleta de montaña como la jamón bike.

La miel, el azafrán, el jamón y el licor de retacía son productos típicos de la comarca del Jiloca por los cuales merece la pena venir a visitar esta tierra, También se puede disfrutar de ferias como Captur, EspoCalamocha, la feria agroganadera y comercial de Torralba de los Sisones, Artemon,... sin olvidar nuestros museos: "El Monográfico del Azafrán" en Monreal del Campo, "El Museo de los Mares Paleozoicos" en Santa Cruz de Noguera, o el centro de interpretación de la Cultura Romana de Caminreal.



<u>Esta Tierra Mes Octubre-2020</u> **Brújula**

Aunque los chinos conocían desde mucho antes la existencia y propiedades de la magnetita, un mineral imantado de manera natural hasta el siglo XII no se popularizo el uso de la brújula. Este instrumento permite orientarse durante la navegación gracias a que señala siempre un punto muy cercano al polo norte de la tierra.

Alexander Neckham fue quien hizo la primera referencia histórica sobre la brújula, fue en el Reino Unido en el año 1187.

curiosidades: algunos modelos utilizados en la antigüedad por los marinos incorporan un reloj de sol para facilitar su orientación.

Las primeras brújulas procedentes de china constaban de una base de bronce y una cucharilla tallada en magnetita que se orienta de manera natural en dirección sur.

Magnetita: es el mineral en el que se basa el funcionamiento de las brújulas, la ciudad griega de Magnesia le da su nombre, ya que ella poseía yacimientos de este mineral. Se trata de un mineral que, en estado natural tiene la propiedad de atraer objetos de hierro y de otros metales.

Este mineral ya era conocido en China desde los primeros años de nuestra era, así como sus propiedades para atraer a otros metales.

Por fechas:

en el año 83: el libro chino Lueng Heng describe un aparato compuesto por una cuchara tallada de un mineral magnético llamado magnetita que, posada sobre una base de bronce pulido, se coloca siempre señalando la misma dirección.

En el año 1187 el británico Alexander Neckham hace referencia a una aguja de metal que se utiliza en los barcos y permite seguir el rumbo incluso cuando la estrella polar está cubierta por nubes.

En el año 1911: Sperry desarrolla una brújula giroscópica un instrumento que permite mantener un punto de referencia fijo para orientarse sin necesidad de utilizar el magnetismo.

Bitácoras: para compensar el balanceo de los barcos, en el siglo XVI se colocó la brújula sobre un soporte circular balancín que la mantenía en posición horizontal.

Cuando en el siglo XIX, se empezó a utilizar el metal en la construcción de las naves fue necesario aislar la brújula y colocar masas compensatorias para anular las interferencias magnéticas.

Este tipo de brújulas, llamadas bitácoras incorporan un soporte formado por varios balancines y la aguja suele estar sumergida en un líquido (formado por agua y alcohol) que amortigua las vibraciones y el movimiento del barco.

Otras brújulas.

En la actualidad existen muchos modelos de brújula, cada uno adaptado a funciones específicas.

Como por ejemplo la brújula digital, que ya calcula y ajusta la derivación, magnética de forma automática.

La brújula giroscópica, que está montada sobre una base que la mantiene siempre horizontal.

Gracias a un mecanismo giroscópico accionado eléctricamente. Basándose en este mismo principio.

El norteamericano Elmer Spery creó en 1911 el primer estabilizador giroscópico que es la base de los pilotos automáticos y que también se utiliza para guiar misiles, submarinos o aviones.

Tiene la ventaja de que permite una orientación constante al norte geográfico, no al norte magnético.

Las primeras brújulas.

Hasta que se hizo popular el uso de la brújula, los navegantes se guiaban durante el día por el sol y por la noche por la estrella polar.

Las primeras brújulas, que permitieron la orientación incluso en los días nublados, consistían en una aguja imantada pegada a una brizna de paja que flotaba en un recipiente de agua. Ya que, en el siglo XIII, los barcos iban dotados de una brújula seca.

Está brújula se trata de una aguja imantada que giraba sobre un pivote y que se fijaba a un soporte en el que se representaban los cuatro puntos cardinales.

Los puntos cardinales.

Para facilitar la orientación, las brújulas están montadas sobre la esfera en la que se muestran los puntos cardinales. Los primeros modelos mostraban los vientos dominantes (rosa de los vientos), que posteriormente fueron sustituidos por los puntos cardinales. Poco a poco y para conseguir una mayor precisión, empezaron a introducirse puntos intermedios, hasta que se graduó la esfera dividiéndola en 360 grados.

El cero corresponde al norte, el 90 al este, el 180 al sur y el 270 al oeste.

La razón por la cual se eligió este número de 360 grados, tiene su origen en los estudios realizados por los astrónomos babilonios, que utilizaron para medir el tiempo un sistema sexagesimal.

De ahí procede la actual división del tiempo (minutos, segundos y horas) y la partición del círculo grados en múltiplos de seis.

Que son los imanes.

La base del funcionamiento de la brújula es el magnetismo, es decir, la propiedad de algunos metales de ejercer una fuerza invisible que atrae o repele otros materiales. Se llaman imanes, y tienen dos extremos denominados polos que corresponden al norte y al sur, en los que se ejercen las fuerzas más intensas los materiales magnéticos están formados en realidad por numerosas unidades de diminutos imanes de entre 0,01 y 1 milímetro. Denominadas regiones o dominios.

La tierra es un imán.

Aunque aún se desconoce la causa. La tierra actúa como un imán gigante, cuyos polos magnéticos sur y norte se encuentran cerca de los polos geográficos, la intensidad de este campo magnético no es homogénea, y varia en los diferentes puntos de la tierra. Además, desde 1670 ha perdido el 15% de su potencia, y se calcula que de anular en una fecha cercana al año 4.000. es probable que en ese momento se invierta la situación de los polos terrestres.

Estos cambios de polaridad ya han ocurrido varias veces a lo largo de la historia de la tierra (se cree que en nueve ocasiones). Este fenómeno se ha podido comprobar gracias al estudio de los sedimentos volcánicos al enfriarse la lava, los cristales de las rocas volcánicas se orientan siempre en dirección al campo magnético terrestre.

Declinación magnética.

Desde el siglo xv se conoce que el polo norte geográfico no coincide con el polo magnético. El ángulo que mide está diferencia se llama declinación magnética, y se cuantifica en grados, este ángulo es variable y, por ello, los mapas indican habitualmente la variación media en cada zona, para ajustar los cálculos.

Orientación con un punto de referencia.

Para identificar un punto determinado, bastara con apuntar la línea del visor de la brújula en dirección.

Como la aguja seguirá marcando el norte será fácil conocer en qué dirección medida en grados, se encuentra dicho lugar. Ejemplo 25 grados dirección este.

Orientación con un mapa.

Se debe de colocar la brújula sobre el mapa, que se deberá de girar hasta que los puntos n/s de la aguja coincidan en líneas verticales los meridianos del mapa.

Seguidamente dirigimos la corona giratoria hacia el punto al que se desea ir manteniendo fija la brújula.

Así se obtiene la posición de dicho punto medida en grados y la dirección a seguir....

POEMA SOBRE UN POEMA

El poema está ahí deshojándose en los ojos de quien lo lee es agua tibia y pan casero lluvia en furia o remanso azul es horno de barro y lucha y sueño y pañuelo y adiós el poema está ahí lo besan los pájaros de la ausencia el silencio de otras voces la mano que lo escribe otras manos es lágrima y vehemencia y retorno y barrilete loco y gris es de ti de mí de todos y del viento mientras tanto el poema está ahí al alcance del corazón y se vuelve ternura y se re-vuelve en los socavones de la noche el poema es la noche está ahí sólo faltan tus acordes para que empiece a vivir.

PICHETO



El Sol



Adicionalmente a los miles de objetos pequeños de estas dos zonas, algunas docenas de los cuales son candidatos a planetas enanos, existen otros grupos como cometas, centauros y polvo cósmico que viajan libremente entre regiones. Seis planetas y tres planetas enanos poseen satélites naturales. El viento solar, un flujo de plasma del Sol, crea una burbuja de viento estelar en el medio interestelar conocido como heliosfera, la que se extiende hasta el borde del disco disperso.

La Nube de Oort, de la cual se cree es la fuente de los cometas de período largo, es el límite del sistema solar y su borde está ubicado a un año luz desde el Sol

Investigación y Exploración.

Algunas de las más antiguas civilizaciones concibieron al universo desde una perspectiva geocéntrica, como en Babilonia en donde su visión del mundo estuvo representada de esta forma. En Occidente, el griego presocrático Anaximandro declaró a la Tierra como centro del universo, imaginó a esta como un pilar en forma de tambor equilibrado en sus cuatro puntos más distantes lo que, en su opinión, le permitió tener estabilidad, Pitágoras y sus seguidores hablaron por primera vez del planeta como un esfera, basándose en la observación de los eclipses; y en el siglo IV a. C. Platón junto a su estudiante Aristóteles escribieron textos del modelo geocéntrico de Anaximandro, fusionándolo con el esférico pitagórico.

Pero fue el trabajo del astrónomo heleno Claudio Ptolomeo, especialmente su publicación llamada Almagesto expuesta en el siglo II de nuestra era, el cual sirvió durante un período de casi 1300 años como la norma en la cual se basaron tanto astrónomos europeos como islámicos.

Algunas de las más antiguas civilizaciones concibieron al universo desde una perspectiva geocéntrica, como en Babilonia en donde su visión del mundo estuvo representada de esta forma. En Occidente, el griego presocrático Anaximandro declaró a la Tierra como centro del universo, imaginó a esta como un pilar en forma de tambor equilibrado en sus cuatro puntos más distantes lo que, en su opinión, le permitió tener estabilidad. Pitágoras y sus seguidores hablaron por primera vez del planeta como un esfera, basándose en la observación de los eclipses; y en el sigl IV a. C. Platón junto a su estudiante Aristóteles escribieron textos del modelo geocéntrico de Anaximandro, fusionándolo con el esférico pitagórico.

Pero fue el trabajo del astrónomo heleno Claudio Ptolomeo, especialmente su publicación llamada Almagesto expuesta en el siglo II de nuestra era, el cual sirvió durante un período de casi 1300 años como la norma en la cual se basaron tanto astrónomos europeos como islámicos.

Si bien el griego Aristarco presentó en el siglo siglo III a. C. a la teoría heliocéntrica y más adelante el matemático hindú Aryabhata hizo lo mismo, ningún astrónomo desafió realmente el modelo geocéntrico hasta la llegada del polaco Nicolás Copérnico el cual causó una verdadera revolución en esta rama a nivel mundial, por lo cual es considerado el padre de la astronomía moderna.

Esto debido a que, a diferencia de sus antecesores, su obra consiguió una amplia difusión pese a que fue concebida para circular en privado; el papa Clemente VII pidió información de este texto en 1533 y Lutero en el año 1539 lo calificó de "astrólogo advenedizo que pretende probar que la Tierra es la que gira". La obra de Copérnico otorga dos movimientos a la tierra, uno de rotación en su propio eje cada 24 horas y uno de traslación alrededor del Sol cada año, con la particularidad de que este era circular y no

elíptico como lo describimos hoy.

En el siglo XVII el trabajo de Copérnico fue impulsado por científicos como Galileo Galilei, quien ayudado con un nuevo invento, el telescopio, descubre que al rededor de Júpiter rotan satélites naturales que afectaron en gran forma la concepción de la teoría geocéntrica ya que estos cuerpos celestes no orbitaban a la Tierra; lo que ocasionó un gran conflicto entre la iglesia y los científicos que impulsaban esta teoría, el cual culminó con el apresamiento y sentencia del tribunal de la inquisición a Galileo por herejía al estar su idea contrapuesta con el modelo clásico religioso Su contemporáneo Johannes Kepler, a partir del estudio de la órbita circular intentó explicar la traslación planetaria sin conseguir ningún resultado, por lo que reformuló sus teorías y publicó, en el año 1609, las hoy conocidas Leyes de Kepler en su obra Astronomia Nova, en la que establece una órbita elíptica la cual se confirmó cuando predijo satisfactoriamente el tránsito de Venus del año 1631. Junto a ellos el científico británico Isaac Newton formuló y dio una explicación al movimiento planetario mediante sus leyes y el desarrollo del concepto de la gravedad.

En el año 1704 se acuñó el término sistema solar. El científico británico Edmund Halley dedicó sus estudios principalmente al análisis de las órbitas de los cometas. El mejoramiento del telescopio durante este tiempo permitió a los científicos de todo el mundo descubrir nuevas características de los cuerpos celestes que existen. A mediados del siglo XX, el 12 de abril de 1961, el cosmonauta Yuri Gagarin se convirtió en el primer hombre en el espacio; la misión estadounidense Apolo 11 al mando de Neil Armstrong llega a la Luna. En la actualidad, el Sistema Solar se estudia con ayuda de telescopios terrestres, observatorios espaciales y misiones espaciales.

Características Generales.

Los planetas y los asteroides orbitan alrededor del Sol, aproximadamente en un mismo plano y siguiendo órbitas elípticas (en sentido antihorario, si se observasen desde el Polo Norte del Sol); aunque hay excepciones, como el cometa Halley, que gira en sentido horario. El plano en el que gira la Tierra alrededor del Sol se denomina plano de la eclíptica, y los demás planetas orbitan aproximadamente en el mismo plano.

Aunque algunos objetos orbitan con un gran grado de inclinación respecto de este, como Plutón que posee una inclinación con respecto al eje de la eclíptica de 17º, así como una parte importante de los objetos del cinturón de Kuiper.

Según sus características, los cuerpos que forman parte del Sistema Solar se clasifican como sique:

El Sol, una estrella de tipo espectral G2 que contiene más del 99,85% de la masa del sistema. Con un diámetro de 1.400.000km, se compone de un 75% de hidrógeno, un 20% de helio y 5% de oxígeno, carbono, hierro y otros elementos.

Los planetas, divididos en planetas interiores (también llamados terrestres o telúricos) y planetas exteriores o gigantes. Entre estos últimos Júpiter y Saturno se denominan gigantes gaseosos, mientras que Urano y Neptuno suelen nombrarse gigantes helados. Todos los planetas gigantes tienen a su alrededor anillos.

Los planetas enanos son cuerpos cuya masa les permite tener forma esférica, pero no es la suficiente como para haber atraído o expulsado a todos los cuerpos a su alrededor. Son: Plutón (hasta 2006 era considerado el noveno planeta del Sistema Solar), Ceres, Makemake, Eris y Haumea.

Los satélites son cuerpos mayores que orbitan los planetas; algunos son de gran tamaño, como la Luna, en la Tierra; Ganímedes, en Júpiter, o Titán, en Saturno.

Los asteroides son cuerpos menores concentrados mayoritariamente en el cinturón de asteroides entre las órbitas de Marte y Júpiter, y otra más allá de Neptuno.

Su escasa masa no les permite tener forma regular.

Los objetos del cinturón de Kuiper son objetos helados exteriores en órbitas estables,

los mayores de los cuales son Sedna y Quaoar.

Los cometas son objetos helados pequeños provenientes de la nube de Oort.

El espacio interplanetario en torno al Sol contiene material disperso procedente de la evaporación de cometas y del escape de material proveniente de los diferentes cuerpos masivos. El polvo interplanetario (especie de polvo interestelar) está compuesto de partículas microscópicas sólidas.

El gas interplanetario es un tenue flujo de gas y partículas cargadas que forman un plasma que es expulsado por el Sol en el viento solar.

El límite exterior del Sistema Solar se define a través de la región de interacción entre el viento solar y el medio interestelar originado de la interacción con otras estrellas. La región de interacción entre ambos vientos se denomina heliopausa y determina los límites de influencia del Sol.

La heliopausa puede encontrarse a unas 100 UA (15.000 millones de kilómetros del So I).

Los sistemas planetarios detectados alrededor de otras estrellas parecen muy diferentes del Sistema Solar, si bien con los medios disponibles sólo es posible detectar algunos planetas de gran masa en torno a otras estrellas.

Por tanto, no parece posible determinar hasta qué punto el Sistema Solar es característico o atípico entre los sistemas planetarios del Universo.

Distancias De Los Planetas.

Las órbitas de los planetas mayores se encuentran ordenadas a distancias del Sol crecientes, de modo que la distancia de cada planeta es aproximadamente el doble que la del planeta inmediatamente anterior, aunque esto no se ajusta a todos los planetas. Esta relación se expresa mediante la ley de Titius-Bode, una fórmula matemática aproximada que indica la distancia de un planeta al Sol, Unidades Astronómicas (UA).

Donde la órbita de Mercurio se encuentra en k=0 y semieje mayor 0,4UA la órbita de Marte es k=4 a 1,6 UA, y Ceres (el mayor asteroide) es k=8. En realidad las órbitas de Mercurio y Marte se encuentran en 0,38 y 1,52 UA. Esta ley no se ajusta a todos los planetas, por ejemplo Neptuno está mucho más cerca de lo que predice esta ley. No hay ninguna explicación de la ley de Titius-Bode y muchos científicos consideran que se trata tan sólo de una coincidencia.

Estrella Central.

El Sol es la estrella única y central del Sistema Solar; por tanto, es la estrella más cercana a la Tierra y el astro con mayor brillo aparente. Su presencia o su ausencia en el cielo terrestre determinan, respectivamente, el día y la noche. La energía radiada por el Sol es aprovechada por los seres fotosintéticos, que constituyen la base de la cadena trófica, y es por ello la principal fuente de energía de la vida.

También aporta la energía que mantiene en funcionamiento los procesos climáticos. El Sol es una estrella que se encuentra en la fase denominada secuencia principal, con un tipo espectral G2, que se formó hace unos 5000 millones de años, y permanecerá en la secuencia principal aproximadamente otros 5000 millones de años.

A pesar de ser una estrella mediana, es la única cuya forma circular se puede apreciar a simple vista, con un diámetro angular de 32' 35" de arco en el perihelio y 31' 31" en el afelio, lo que da un diámetro medio de 32' 03".

Casualmente, la combinación de tamaños y distancias del Sol y la Luna respecto a la Tierra, hace que se vean aproximadamente con el mismo tamaño aparente en el cielo. Esto permite una amplia gama de eclipses solares distintos (totales, anulares o parciales).

Se han descubierto sistemas planetarios que tienen más de una estrella central (sistema estelar).

Planetas.

Los ocho planetas que componen el Sistema Solar son, de menor a mayor distancia respecto al Sol, los siguientes: Mercurio. Venus, Tierra. Marte. Júpiter. Saturno. Urano Neptuno Los planetas son cuerpos que giran formando órbitas alrededor de la estrella, tienen suficiente masa para que su gravedad supere las fuerzas del cuerpo rígido, de manera que asuman una forma en equilibrio hidrostático (prácticamente esférica), y han limpiado la vecindad de su órbita de planetesimales (dominancia orbital).

Los planetas interiores son Mercurio, Venus, la Tierra y Marte y tienen la superficie sólida. Los planetas exteriores son Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno, también se denominan planetas gaseosos porque contienen en sus atmósferas gases como el helio, el hidrógeno y el metano, y no se conoce con certeza la estructura de su superficie. El 24 de agosto de 2006, la Unión Astronómica Internacional (UAI) excluyó a Plutón como planeta del Sistema Solar, y lo clasificó como planeta enano .

Planetas Enanos.

Los cinco planetas enanos del Sistema Solar, de menor a mayor distancia respecto al Sol, son los siguientes: Ceres Plutón Haumea Makemake Eris.

Los planetas enanos son aquellos que, a diferencia de los planetas, no han limpiado la vecindad de su órbita.

Poco después de su descubrimiento en 1930, Plutón fue clasificado como un planeta por la Unión Astronómica Internacional (UAI). Sin embargo, tras el descubrimiento de otros grandes cuerpos con posterioridad, se abrió un debate con objeto de reconsiderar dicha decisión. El 24 de agosto de 2006, en la XXVI Asamblea General de la UAI en Praga, se decidió que el número de planetas no se ampliase a doce, sino que debía reducirse de nueve a ocho, y se creó entonces la nueva categoría de planeta enano, en la que se clasificaría Plutón, que dejó por tanto de ser considerado planeta debido a que, por tratarse de un objeto transneptuniano perteneciente al cinturón de Kuiper, no ha limpiado la vecindad de su órbita de objetos pequeños.

Cuerpos Menores.

Los cuerpos menores del Sistema Solar están agrupados en: Cinturón de asteroides Objetos transneptunianos y cinturón de Kuiper.

Nube de Oort

Un cuerpo menor del Sistema Solar (CMSS o del inglés SSSB, small Solar System body) es, según la resolución de la UAI (Unión Astronómica Internacional) del 22 de agosto de 2006, un cuerpo celeste que orbita en torno al Sol y que no es planeta, ni planeta enano, ni satélite.

Todos los otros objetos [referido a los que no sean ni planetas ni planetas enanos ni satélites], y que orbitan alrededor del Sol, se deben denominar colectivamente "Cuerpos Menores del Sistema Solar" (Small Solar-System Bodies).

Estos actualmente incluyen la mayoría de los asteroides del Sistema Solar, la mayoría de los objetos transneptunianos (OTN), cometas, y otros pequeños cuerpos.

Por consiguiente, según la definición de la UAI, son cuerpos menores del Sistema Solar, independientemente de su órbita y composición.

Los Asteroides. Los Cometas. Los Meteoroides.

Según las definiciones de planeta y de planeta enano, que atienden a la esfericidad del objeto debido a su gran masa, se puede definir como «cuerpo menor del Sistema Solar», por exclusión, a todo cuerpo celeste que, sin ser un satélite, no haya alcanzado suficiente tamaño o masa como para adoptar una forma esencialmente esférica.

Según algunas estimaciones, la masa requerida para alcanzar la condición de esfericidad se situaría en torno a los 5 x 1020 kg, resultando el diámetro mínimo en torno a los

800 km. Sin embargo, características como la composición química, la temperatura, la densidad o la rotación de los objetos pueden variar notablemente los tamaños mínimos requeridos, por lo que se rechazó asignar valores apriorísticos a la definición, dejando la resolución individual de cada caso a la observación directa.

Según la UAI, algunos de los cuerpos menores del Sistema Solar más grandes podrían reclasificarse en el futuro como planetas enanos, tras un examen para determinar si están en equilibrio hidrostático, es decir: si son suficientemente grandes para que su gravedad venza las fuerzas del sólido rígido hasta haber adoptado una forma esencialmente esférica.

Exceptuando los objetos transneptunianos, los cuerpos menores del Sistema Solar de mayor tamaño son Vesta y Palas, con algo más de 500 km de diámetro.

La Dimensión Astronómica De Las Distancias En El Espacio.

Para tener una noción de la dimensión astronómica de las distancias en el espacio, es interesante hacer un modelo a escala que permita tener una percepción más clara del mismo. Imagínese un modelo reducido en el que el Sol esté representado por una pelota de 220 mm de diámetro. A esa escala, la Tierra estaría a 23,6 m. de distancia y sería una esfera con apenas 2mm de diámetro (la Luna estaría a unos 5 cm. de la tierra y tendría un diámetro de unos 0,5mm). Júpiter y Saturno serían bolitas con cerca de 2cm de diámetro, a 123 y a 226m del Sol, respectivamente.

Plutón estaría a 931m del Sol, con cerca de 0,3mm de diámetro.

En cuanto a la estrella más próxima (Próxima Centauri), estaría a 6332 km del Sol, y la estrella Sirio, a 13150 km.

Si se tardase 1h y cuarto en ir de la Tierra a la Luna (a unos 257000km/h), se tardaría unas tres semanas (terrestres) en ir de la Tierra al Sol, unos 3meses en ir a Júpiter, 7 meses a Saturno y unos dos años y medio en llegar a Plutón y abandonar el Sistema Solar. A partir de ahí, a esa velocidad, sería necesario esperar unos 17.600 años hasta llegar a la estrella más próxima, y 35.000 años hasta llegar a Sirio.

Una escala comparativa más exacta puede tenerse si se compara el Sol con un disco compacto de 12 cm de diámetro. A esta escala, la Tierra tendría poco más de un milímetro de diámetro (1,1mm). El Sol estaría a 6,44 metros.

El diámetro de la estrella más grande del Universo conocido, VY Canis Majoris, sería de 264metros (imagínese esa enorme estrella de casi tres manzanas de casas de tamaño, en comparación con nuestra estrella de 12cm). La órbita externa de Eris se alejaría a 625,48metros del Sol. Allí nos espera un gran vacío hasta la estrella más cercana, Próxima Centauri, a 1645,6km de distancia. A partir de allí, las distancias galácticas exceden el tamaño de la Tierra (aún utilizando la misma escala).

Con un Sol del tamaño de un disco compacto, el centro de la galaxia estaría a casi 11 millones de kilómetros y el diámetro de la Vía Láctea sería de casi 39 millones de kilómetros. Habría un enorme vacío, pues la galaxia Andrómeda estaría a 1028 millones de kilómetros, casi la distancia real entre el Sol y Saturno.



Sobre el etiquetado de los alimentos.

Se incorporan datos nutricionales- grasas, hidratos...-, de esta forma se puede comparar que alimento es más sano.

Información nutricional:

Una de las novedades es la obligación de informar sobre los 14 alérgenos más comunes destacados tipográficamente o cambios de color, por lo que las personas afectadas pueden realizar sus compras con mayor seguridad. Y asimismo se incorporan datos nutricionales todos ellos recogidos en el campo visual, ya sean de valor energético, azúcares, grasas, hidratos de carbono o proteínas, de esta forma se puede valorar mejor que alimento es más saludable. También deben de llevar en un tamaño legible, identificar la composición y el origen exacta de la materia prima, (hasta ahora tan solo era necesario para productos como el aceite de oliva, las frutas, la ternera o la miel y hortalizas), a partir de ahora otros productos como las carnes de cerdo o de oveja, de cabra o aves de corral. Actualmente se ha comenzado a indicar también el país o la región del producto. Si la cocina es una combinación entre salud y placer, con la mezcla de la tradición y la innovación, las nuevas normas de etiquetado vienen a ser como un DNI de los alimentos. Como dice el refrán "los buenos alimentos, no llevan siempre a buenos pensamientos". No solo somos lo que comemos, sino más bien preservando todos los productos que comemos y gracias a ellos, nuestro cuerpo y nuestra mente funcionan con la máxima armonía...

SENTIDO A LA VIDA



Por eso en mi...en tantos años he visto con ojos de tristeza el dolor que llega a todos los lados, a mi familia, a mi gente, al mundo entero, a veces prefiero cerrar los ojos para no asumir que un ser humano se nos va a diario, aquel que estaba allí tan presente como yo misma en la calle, en la vecindad, en el aire en mis sueños en todas partes.

Me empezó a faltar el aire sentía que mi cuerpo no me permitía caminar he pasado el calor al frío y del frío al calor; empecé a correr agua como un río y desapareció la alegría y apareció la cuarentena.

En realidad, ¿miedo a que? hay que tener miedo a no saber vivir, porque en realidad que nos ha tocado vivir es cambiar a lo único seguro que es la muerte.

Ahora escribo lo que siento, siendo esto apenas el comienzo de un largo ovillo de penurias y sin sabores, con un profundo anhelo de superarlas de algún modo.

Hay algo que nos mueve siempre al volver nuestra mirada dolida, llena de pena; de angustia que aún están allí que una mirada de deseos de hacer algo para vivir, veo a mi gente y muchos de ellos en peor situación que la mía.

Mientras hoy pensando en el mañana que será mi gran día de escribir letras de color negro, desde aquel rincón del dolor sobre el llanto al escuchar la canción de la lluvia en el rostro de los charcos.

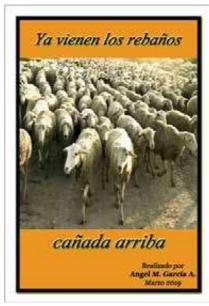
Lo bueno es que estas cosas ahora vistas, crean compromisos en el alma al tiempo que lo alivian, mientras exista el cielo y la tierra, ni una letra ni una tilde de luz desaparecerán. Nuestra única función en la vida es tocar corazones y los pensamientos de la gente, mañana brillará el sol con su paternal silencio alzaremos las copas y reiremos sedientos y colmados por la vida

Autora: Noemi Salazar

Ecuador- Ambato

02/08/2020 Derechos Reservados.

Ya vienen los rebaños cañada arriba



Ya vienen los rebaños cañada arriba es un relato corto donde se describe la vuelta a últimos de la primavera de los rebaños. Con la finalidad de aprovechar los pastos altos.

El norte de la provincia de León, desde tiempos inmemorables, ha albergado en sus ricos pastos rebaños de otras tierras. Estos pasaban el invierno en el sur y en el verano se trasladaban a pastar los pastos de los puertos alpinos que tiene la provincia de León. Estos rebaños transitaban por una red de cañadas que se extendían por toda la provincia para poder llegar a los puertos de verano.

En un principio estos solían venir andando desde los pastos de invierno. Solían ser por lo general fincas del propietario. Tardaban entre 15 a 30 días en el recorrido. Estos propietarios solían ser nobles o monasterios que tenían grandes rebaños. Estos también tenían algún puerto de su propiedad donde veraneaban sus ovejas. Y si no lo tenían lo solían arrendar.

Luego con el desarrollo del tren, el traslado se hacía en tren, la gran mayoría del trayecto. Teniendo un acercamiento hasta la estación y luego de la estación al puerto. Últimamente se trasladan en camiones y en un día pasan del lugar de invierno al de verano. Ya que las embarcan las ovejas en el mismo lugar y desembarcan lo más próximo al puerto de destino. Cuando me refiero al puerto este tiene el significado siguiente: extensión grande de terreno en una montaña de pastos que son pastados por los rebaños generalmente de ovejas. He recreado un relato de cómo podía haber sido uno de estos traslados. Con unos personajes inventados y unos hechos inventados que se podían dar en cada traslado. El lector puede descubrir la vida del pastor y todo lo que le rodeaba. Una vida solitaria al servicio del amo del rebaño.

El título **ya vienen los rebaños cañada arriba** es una estrofa de una canción popular que relata las idas y venidas de los rebaños.

La historia comienza así.

Higinio era de Riolago, estaba soltero y pastor de ovejas para los monjes del San Lorenzo del Escorial. El mayor de 4 hermanos y su hermano Ismael era el pequeño con 11 años.

Empezó de zagal, con 14 años, con un tío suyo Abelardo, que ya falleció.

Delgado y alto, un buen mozo, más de una babiana le tiro los tejos, pero como él se marchaba en invierno para las fincas de los monjes que tenían cerca de Madrid, tampoco quería dar su corazón.

Tenía 30 años, su vida pasaba en la gran soledad del chozo, con la única visita de un monje un día de la semana que le llevaba la collera, los suministros para la semana y algún encuentro inesperado pero agradecido con algún ganadero del pueblo que iba a ver como seguía su ganado.

Su vida rodaba viendo pasar los días lentamente, cuidando a las ovejas con sus fieles careas y sus mastines.

Tampoco tenía tiempo de distracciones ya que cuidar 1000 ovejas de que constaba su atajo, le llevaba todo el día. Pero las noches eran duras, encerrado en su chozo, el solo, con una luz de gamonitas que el mismo recolectaba y encendía por la noche, para dar un poco de claridad en la noche. Sobre todo en las noches de lluvia, con goteras en el interior del chozo y la humedad del ambiente colándose por las rendijas del muro.

El solía pasar los veranos en el puerto de Chao, del pueblo de Riolago. En el pueblo de Riolago tenía los padres, varios hermanos y tíos. Pero no siendo en ocasiones muy especiales no los visitaba, ya que los lobos podían atacar al rebaño, aunque tenía 4 mas-

tines muy buenos, quemas de una vez defendieron a las ovejas y evitaron la muerte y heridas de las ovejas en la lobada. El camino de los pastos de invierno hasta Babia era de unos 20 días duros y penosos. Andando por cañadas todo el día y durmiendo al raso cuidando el rebaño. Lo bueno es que iban tres pastores y en ratos hablaban entre ellos, haciendo el viaje más llevadero. Cuando estaban en Babia y cruzaban por los pueblos les salían a ver los vecinos y tenían con ellos tímidos diálogos que los animaba a seguir el camino. Era un soplo de aire que les aliviaba y les daba fuerzas para continuar hasta el puerto de destino.

Higinio- Mira Juaco, ya estamos en Babia, ya hemos llegado a mi tierra.

Juaco- Ya pronto llegaremos a Riolago.

Higinio- Mira esto cantaba hace tiempo las babianas a los pastores cuando llegaban de Extremadura como nosotros.

Ya vuelven los pastores cañada arriba

Ya sacan las babianas la ropa fina.

Si quieres continuar leyendo la historia aquí te dejo el enlace de mi blog donde esta puesta para todo el mundo, lo pones en el buscador de google y a seguir leyendo.

https://www.cosasdeamga.es/ya-vienen-los-rebanos-canada-arriba/ Angel Manuel García Álvarez

Pasos a seguir para disfrutar de tus excursiones:

1º planifica la actividad:

- -Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo.
- -Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes de superar.
- -Consulta la previsión meteorológica.
- -Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar.
- -Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad.

Equipo que debes llevar:

- -Calzado apropiado.
- -Silbato.
- -Mapa, brújula o GPS.
- -Teléfono móvil con la batería cargado.
- -Agua y comida suficiente.
- -Linterna frontal.
- -Gorra o protección solar.
- -Botiquín.
- -Chubasquero.
- -Ropa de abrigo.

Actúa con precaución:

- -Comprueba que la meteorología no supone un riesgo.
- -Inicia la actividad a una hora prudente.
- -Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando.
- -Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte que vas sobre lo previsto.
- -No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo.
- -Come y bebe adecuadamente.
- -Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o date la vuelta y regresa otro día.
- -Protégete del sol.

Cultura y Arte en Gúdar-Javalambre

Fundación museo Salvador Victoria (Rubielos de Mora).

En el pueblo que vio nacer a este interesante pintor se ubica du museo. El edificio en el que se puede visitar la obra del internacional artista es el Hospital de Gracia construido a mediados del siglo XVIII para recibir y albergar pobres y peregrinos. A finales del siglo XX se ha rehabilitado para acoger un proyecto museístico que identifique el origen y la universalidad de Salvador Victoria. En las paredes e incluso en los techos se puede disfrutar de la conceptualización del arte de Salvador, así como de otros amigos del pintor pertenecientes a la misma corriente. La antigüedad y la modernidad se dan cita en este pequeño universo que contiene obras de arte contemporáneo de la segunda mitad del siglo XX, un hecho sin precedentes en todo Aragón. Además para los amantes de la escultura, Rubielos ofrece la posibilidad de conocer la obra de otro artista local: José Gonzalvo.

Región Ambarina (Rubielos de Mora).

Es una de las principales sedes de Territorio Dinópolis ubicada en Rubielos de Mora, en ella se pueden ver los insectos que quedaron atrapados en el fondo de un lago existente en la localidad hace 110 millones de años. Los animales se fosilizaron o se quedaron cubiertos por la resina de los grandes árboles y hoy siguen dentro del preciado ambar rojo. Este hecho tan especial se ha usado para explicar a los visitantes las técnicas que utilizan los paleontólogos para clasificar los fósiles, cuál era su entorno y que comían...

Yacimiento Paleontológico (La Puebla de Valverde).

Declarado bien de interés cultural por el Gobierno de Aragón en marzo de 2004. Data del período Terciario-Cuaternario, época plioceno-pleistoceno. Su importancia es conocida en la comunidad científica nacional, como internacional, por la que en la actualidad sigue siendo uno de los puntos de referencia para el conocimiento de las faunas villafranquienses españolas.

Centro de Interpretación de los Castillos (Puertomingalvo).

La Cárcel del Ayuntamiento de Puertomingalvo alberga el centro de Interpretación de los Castillos. En él se pueden ver diferentes maquetas de castillos de la zona, así como paneles explicativos de la estructura de las construcciones fortificadas que no han llegado hasta nuestros días por estar realizadas en barro o madera. Mediante maquetas audiovisuales y multimedia nos introducimos en los orígenes y la vida en estas fortificaciones.

También podemos conocer los Museos Etnográficos de Manzanera, Mora de Rubielos y Nogueruelas que contienen antiguos utensilios para el hogar, aperos de labranza y otros objetos identificados con la vida en la zona. Estos museos se encuentran situados en lugares en los ayuntamientos han tenido a bien utilizar: como el centro Cultural de Manzanera o recuperar, como el castillo de los Fernández Heredia en Mora de Rubielos y el edificio del ayuntamiento de nogueruelas...

La muerte de los pueblos de España.

Finalmente la despoblación comienza a ser un problema de estado.

De ser uno de tantos que por suerte vivimos en un pueblo de los llamados de la España rural, un lugar de paz y tranquilidad pero con el grave problema de poder desaparecer, porque más de la mitad de los municipios de este país (4.983 de los 8.124) esta en riesgo de desaparecer.

Desde que Sergio del Molino publico su ensayo La España vacía, en abril de 2016, esa España de la que habla tiene más de cien mil habitantes menos, según las estadísticas del (INE) se llega a la conclusión de que este territorio pierde siete habitantes cada

hora, el desierto demográfico ocupa 22 de las 50 provincias españolas, en 2.016 tan solo 14 territorios incrementaron su censo demográfico.

Entre 2.015 y 2.016 las provincias que más población han perdido porcentualmente son Zamora (-1,57%), Avila (1,24%), Orense (1,22%), Ciudad Real (-1,11%), León (1,10%), Teruel (1,06%), Segovia (-1,05%), Soria (-099%), Salamanca (097%)...

Aunque hay territorios de España que llevan más de medio siglo perdiendo población sin parar hasta el momento, la despoblación no había entrado en el juego de la política. El envejecimiento de la población es el caso más relevante de zonas como Teruel, Cuenca o Soria.

Con los datos en la mano es todavía más preocupante. Catorce provincias están en riesgo de extinción, el 80% de sus pueblos tiene menos de 1.000 habitantes.

En Soria el 94% de sus municipios está en riesgo de extinción, de sus 183 pueblos solo 11 tienen más de mil habitantes, 164 tienen menos de quinientos habitantes de estos 116 no tienen más de cien, pero una cosa es el censo y otra la realidad, de esos cien habitantes, en invierno la cifra de los que allí residen se reduce en demasía.

En Avila, Salamanca y Teruel las localidades amenazadas son del 92%





Cronos Grita



Cronos Grita:

Cronos grita el tiempo duerme Un engrane que grita ente horas Delimita los minutos que me ahogan y sostiene la tristeza que me muerde

y...

Cronos grita el tiempo se despierta Las horas son cuchillos que se en sangrientan Los segundos empapados de un beso. Proyectando la indecencia de recuerdos Que torturan una herida que sigue estando abierta.

Gerardo Gonzalez

Entre hoces y Estrechos del Río Martín

Desde los peñascos rodenos de Peñarroyas, el pintoresco barrio de Montalbán, hasta la cola del embalse de Cueva Forrada, una aventurera ruta senderista desciende por



un valle agreste indómito donde el río Martín acompaña al caminante a lo largo de todo el recorrido. Esta larga marcha que conecta Peñarroyas con Obón y Alcaine es una de las mejores propuestas excursionistas de la comarca, cuyo interés se acrecienta por el nutrido conjunto de abrigos con pinturas rupestres declaradas Patrimonio de la Humanidad, que se localizan en este cañón fluvial.

Sin abandonar la cuenca del Río Martín, otras rutas comparten esta complicada orografía y se introducen por intrincados y angostos valles fluviales, afluentes del Río Martín, como el del río Radón, Sus o Cabra.

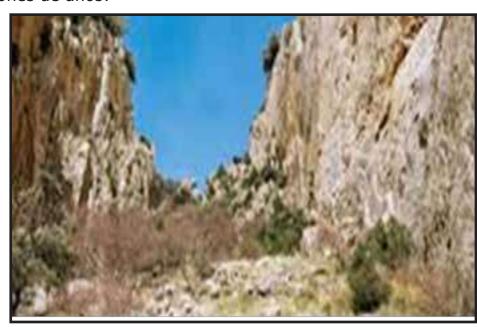
Rutas desde La Hoz de la Vieja o desde Josa muestran los paisajes extremos de estos olvidados cursos secundarios de la cuenca del Martín.

Descubriendo la arquitectura del agua del Río Aguasvivas:

Los senderos que recorren las poblaciones del alto Aguasvivas, desde la muela de Anadón hasta el campo de Belchite, se internan en un territorio aislado y silencioso en el que etel fragor de la marcha se ofrecen al caminante antiguos balnearios, molinos, azudes, presas, puentes, castillo, roqueros... testigos ruinosos, todos ellos, de un pasado floreciente. Hoy, este legado etnográfico de significado carácter hidráulico situado al arrimo del río, ha servido para dinamizar un incipiente turismo cultural en algunas localidades como: Segura de Baños, Huesa del Común o Blesa, donde destaca su interesante Ruta de Presas Históricas.

El alto Guadalope hace millones de años:

Las primeras aguas del río Guadalope y de sus afluentes, laboriosas y afanosas durante millones de años, han esculpido un parque pétreo donde la tierra se muestra al viajero en su forma más vehemente. Es en este entorno privilegiado de Aliaga, en el que la Página 64 geología se nos muestra con su cara más didáctica y pedagógica, por donde discurren algunas de las siguientes rutas senderistas que acercan hasta



saltos y cascadas, altos y miradores o parajes con nombres taninquietantes como la Hoz Mala, La Boca del Infierno.

Entre Parameras y Sierras de San Just:

Las estepas y parameras es uno de los paisajes dominantes en las Cuencas Mineras y especialmente en la zona meridional de la comarca, limítrofe con el altiplano turolense. Estos senderos discurren por espacios intramontanos, como los regachos encajados y espectaculares del río, La Rambla o de las Parras, o circundan montañas emblemáticas como la Muela de Montalbán o vagan por valles abiertos de vocación cerealista y tradición trasnochadora como el de la Val de Jarque.

Los hay que comunican pueblos vecinos, que trepan hasta ermitas o que visitan enclaves singulares. Incluso muchos de ellos son ciclables por lo que la opción de las dos ruedas amplía las posibilidades de conocimiento de la geografía de las Cuencas Mineras...



Tinte e impregnaciones para la madera.

Sirven para cambiar el color de las maderas pero, al contrario que las pinturas, no ocultan su estructura, sino que dejan ver el veteado característico de cada tipo. Gracias a ellos se consiguen acabados mucho más naturales.

Los tintes e impregnaciones contienen un pigmento que, gracias a uno de sus componentes, penetra en la madera, alterando su color. Algunos de ellos se pueden presentar en estado de polvo, polvo que se diluye en alcohol o agua anilaninas, otros son líquidos que se venden ya preparados. En principio su función es unicamente decorativa, sin embargo hay algunos que protegen y tiñen a la vez.

El tono deseado se obtiene a base de diluir más o menos el tinte y de dar muchas o pocas capas según usted lo desee ver acabado oscuro o claro.

En cuanto a la preparación de la madera deben de lijarse con un papel de grano fino. Di tiene barniz o pintura, hay que decaparla pues los tintes. Mas el extendido del tinte se debe de hacer en el sentido de las vetas de la madera. Solo agarran bien sobre una superficie virgen. Una vez que se encuentre ésta en condiciones, prepare el tinte en el caso de que sea en polvo, mezclándolo con agua o con alcohol y dejándolo reposar unas horas para que se disuelva perfectamente, los grumos se reflejan después sobre la superficie en forma de manchas más oscuras que el resto. Durante está operación protejase las manos con guantes pues estos productos suelen manchar en demasia. Aplique el tinte con una brocha suave, una muñequilla realizada con un poco de algodón envuelto en un trapo o una esponja.

Dejar secar las cada capa que aplique de está forma vera mejor si ese es el tono que desea. Seguramente vera en la superficie que se ha levantado pelusilla, sobre todo si ha utilizado sobre una madera blanda, un tinte al agua. Espere a que este todo seco y pase sobre la superficie una lija de grano fino. Limpie el polvillo producido y la madera quedara lista para recibir la capa definitiva de protección o de acabado.

El acabado final puede sonsistir en barniz transparente, que protege la madera de manchas y respeta el color obtenido. Otra posibilidad es la de dar cera, que le proporciona a la superficie el brillo que el tinte no le da.

Está opción tampoco altera el color, sin embargo la capa de cera requiere un mantenimiento constante y se mancha con bastante facilidad, unicamente resulta aconsejable para muebles de estilo que necesiten este tipo de acabado con brillo. Otra posibilidad es la de emplear como última capa goma-laca. Se trata de un barniz en forma de escamas que se disuelven en alcohol después de una trabajosa preparación.

Da un color ligeramente oscuro sobre el tono original de la madera y deja la superficie con un brillo suave más resistente que la cera pero mucho menos que el barniz. Se aplica con muñequilla empapando el algodón y mojando la tela en la goma-laca. Decha muñequilla debe moverla haciendo circulos para que así es aspecto de la capa sea el adecuado..



El maestro de la melaza

La tina estaba bajo tierra, donde el pecador Ooi pasaba sus días solitarios, uno tras otro. Con su mano izquierda, colocó cuidadosamente su varilla de agitación junto a él para dejarla "descansar". Sumergió el otro con la punta puntiaguda en la tina, y con un solo gesto parecido a un látigo, llenó la jarra de piedra con el líquido espeso hasta el borde. Uno tras otro, uno tras otro, y no se derramó ni una gota.

Escondida detrás de la caña de azúcar, lo miró. Era una mujer de cabellos blancos, de frente estrecha, menuda y disminuida por su dura vida y el tormento que la carcomía y consumía todas sus fuerzas vitales. Solo en sus ojos se parecían entre sí. Eran como carbones negros pequeños, redondos. Una llama nunca había ardido en sus ojos. Incluso él le tenía miedo. Un momento después la anciana se acercaba a su hijo y en silencio y sin mirarlo, colocaba los frascos en la bandeja que luego envolvía en un antiguo furoshiki. Luego lo llevaría con sus pasos vacilantes por el camino hacia la aldea. Era día de mercado y contaba con venderlos.

Despreciaba a su hijo. Ella no podía perdonarle ni por un solo momento que fuera de toda la aldea, Dios la había elegido para imponer su castigo con su único hijo - Ooi, quien hacía todo con su mano izquierda. Esta marca del diablo la avergonzó. Fue una vergüenza para la madre y sus hijas, que habían sido concebidas por los hombres ricos a los que había servido en los patios traseros de sus casas adineradas (nunca le permitieron entrar en sus casas). Sintió los ojos risueños en su espalda y el ridículo de los aldeanos, y supo por qué evitaban los frascos de ambrosía mágica. ¿Quién guerría probar algo hecho por su hijo zurdo? Ella estaría feliz si algún extraño de los pueblos vecinos pudiera cometer el error de comprarle. En días así podía alimentar a la familia. Nadie en la casa habló con Ooi. Se había acostumbrado al silencio y la burla de sus hermanas, y a ser ignorado por sus maridos perezosos e hijos engreídos. No podía comprender su odio. iEl mismo Ooi tampoco estaba particularmente enamorado de su suerte! No le preocupaban demasiado las ocasiones en las que, de niño, le habían privado de comida durante todo un día. Un día, la mujer que se hacía llamar su madre, lo llevó al sótano con la tina, lo empujó y le ordenó secamente que se pusiera a trabajar. Este se convertiría en su hogar a partir de ese día.

A Ooi le encantó estar aquí. Los carbones negros ardían y una sonrisa dichosa iluminó levemente la piel oscura y clara de su rostro, mientras reunía a los pájaros a su alrededor bajo los refinados sonidos de su hochiku. Las melodías vinieron por sí solas. iAlguien parecía enviárselos! Claramente se trataba de su propio talento "Ex coelis oblatus", como lo definirían más tarde los conocedores del arte.

* * * ... Un día de mercado, hace mucho tiempo, había comprado un viejo hochiku de madera con las ganancias de varios días de producción. Recordaba bien ese día: su madre se acurrucó en el suelo con un sudor frío agotada por una fiebre de una semana. Lo llamaron y se lo llevaron. Con lo último de sus fuerzas, siseó una orden a Ooi, diciéndole que fuera al mercado y vendiera los frascos a toda costa.

Recordó lo que pasó después ... Lejos de ser la última gota de fuerza de su madre esa mañana, recuperó la vitalidad por la noche.

Se paró ante ella con su nueva adquisición en la mano izquierda: un viejo hochiku, por el que había cambiado los frascos de ambrosía. Su madre vio de inmediato el desafío de su hijo terco y el odio brotaba de su corazón, como de un volcán. Ella lo golpeó hasta convertirlo en pulpa, tirándolo al suelo, mientras él estaba empapado en su propia sangre bajo las manos despiadadas de su madre.

Ella nunca volvió a hablar con él.

... Sin embargo, Ooi encontró otro amor; el amor de sus pájaros. No le tenían miedo. Se posarían alrededor de la vieja caldera y algunos incluso aterrizarían sobre su hombro. Ellos cantaban en armonía con los sonidos del viejo bambú hochiku, a su manera inimitable con sus maravillosos trinos, hasta sofocar por completo el dolor de su estó-

mago vacío. Días como estos eran sus favoritos. A pesar de las punzadas del hambre. Dios no había puesto en su corazón el odio. El arduo trabajo lo había hecho resistente. Día tras día, con los músculos tensos de su brazo izquierdo, Ooi continuó mezclando el dulce jarabe de caña negra con su vara. Justo en el punto en el que gorgoteaba y el momento antes de que formara una burbuja, Ooi acariciaba la superficie con la punta de su varilla y la mezcla se calmaba con la melodía de la tina hirviendo:

"... verano, otoño, invierno, primavera pasó,

verano, otoño, invierno ... siempre habrá melaza. "

No sería mentira decir que nunca se había hecho más deliciosa melaza en esta vieja tina.

La melaza más irresistible y buscada se hizo muchos años después, en el momento del equinoccio de otoño, cuando Ooi cumplió treinta y tres años. Fue el día en que los campesinos y de toda la región y la gente adinerada de los pueblos cercanos se agolparon en el pueblo. Compitieron entre sí solo para comprar incluso la mitad de un frasco, y muchos pagaron por encima de las probabilidades. Esperan curar a los enfermos, endulzar y conquistar el corazón de una niña amada, o agregar algo de la magia del jarabe de caña de azúcar al sake que estaban preparando.

El Todopoderoso había elegido a Ooi, simple, débil y sin educación, a los ojos de su familia para avergonzar a los fuertes y sanos. Lo había designado, despreciado y desprovisto de toda autoestima, como un recordatorio para todos los que se burlaban de él ... ¿Cómo había sucedido esto ...?

* * * Un año antes de este fatídico día, un niño se había acercado a Ooi. Su hermoso cabello negro y áspero ocultaba sus orejas salientes, tal vez porque no quería escuchar las instrucciones y consejos de nadie ni de nada en el mundo. Cuántas veces su madre, sus hermanas y su abuela le advirtieron que no se acercara al hombre que cuidaba la tina, porque era "akumi", un diablo maligno. Lo amenazaron con que el akumi lo atraparía en su red y lo arrojaría vivo a la tina hirviendo. Pero algo lo estaba atrayendo allí ...

Un cálido día de otoño cuando todos habían ido al río a lavar la ropa, se quedó solo y agarró un cuenco de arroz vacío (años más tarde se preguntaría por qué lo había recogido) y corrió hacia la tina de la caña de azúcar. bosque, desde donde los hermosos sonidos del hochiku se podían escuchar flotar melifluamente. Se sentó a su lado y, conteniendo la respiración, miró al maestro de la maravillosa melodía. Ellos no hablaron. El niño se sentó como bajo un hechizo y supo que nunca más podría separarse de este hombre y su música. Esa noche, y durante los días siguientes, uno tras otro, sus hermanas mayores y toda clase de personas vinieron a regañarlo y a rogarle que regresara a casa. Lo persiguieron, pero el pequeño se escapó y nadie pudo atraparlo. Luego volvía a mirar al viejo maestro, le lanzaba una mirada de respeto y se paraba junto a su tina caliente. Hora tras hora, minuto a minuto, días seguidos, marcados por su presencia común, fuerte y silenciosa.

Hasta ese día, ninguno de los dos había conocido el poder de la amistad. Sin embargo, Dios decidió durante los próximos meses revelarles su belleza. Comenzó con la verdadera y genuina sonrisa bendecida del maestro cuando el niño le dio el primer regalo que había recibido en su vida: fresas silvestres del bosque atadas a una larga rama de caña. Sus ojos se volvían ansiosos y preocupados, cuando el niño desaparecía por medio día, y luego lanzaba un suspiro de alivio desde lo más profundo de su alma, cuando lo veía correr hacia él sosteniendo en ambas manos un melón goya, zanahorias, namaimo cocido y arroz, envuelto en una hoja de bambú como pago generoso por el trabajo de la tarde en la casa de los ricos mecenas. Su relación se hizo aún más fuerte con un portentoso descubrimiento del niño. Un día, mientras jugaba, puso boca abajo su viejo cuenco de arroz y empezó a hacer tapping en él.

Comunidad rítmicamente con una caña y la palma de su mano. Creó el sonido más hermoso y denso, complementando la melodía del instrumento de madera en un ritmo

palpitante de los corazones alegres de los dos amigos. La primera gota suave de melaza en el desgarro de la vara que el viejo maestro acercó espontáneamente a los labios del joven para que la lamiera, y la risa de felicidad que siguió formaron la lección más sincera de la amistad compartida: la lección de dar y recibir bondad de corazón.

La amistad entre hombres tiene una gran ventaja: nunca es aburrida. Una mañana temprano, Ooi san encontró un viejo tronco e hizo a su pequeño amigo algo entre una escalera baja y una plataforma para pararse. Fue una creación extraña, pero hizo su trabajo. Con una mirada amorosa en los primeros rayos de la luz de la mañana, observaba los movimientos cada vez más precisos de la varilla en las manos nervudas del niño, mientras se inclinaba sobre la tina removiendo con confianza la melaza. Un joven apuesto y algo excéntrico con el pelo casi hasta la cintura de su cuerpo esbelto pero firme, posado en el tronco alto como un ave fénix que renacería en cualquier momento. Con creciente regularidad, el niño quería reemplazar a Ooi en la tina. El trabajo salió bien mientras escuchaba las hermosas melodías que emanaban de las manos del maestro desterrando toda sensación de fatiga. Los pájaros con los que los dos amigos compartieron su comida, cantaron agradecidos en acompañamiento a sus canciones y agregaron un sentido de magia a su trabajo.

Ya sea porque nunca había suficiente comida o por la repentina ola de frío, una noche el niño se despertó con los jadeos y los vagabundeos sin sentido de su amigo. Doblado en agonía sobre la estera de bambú, con las manos extendidas hacia él como si se estuviera ahogando, Ooi profirió sonidos cada vez más extraños y dolorosos de tos prolongada y aguda. De un solo salto, el niño se le acercó y con expresión de preocupación en los ojos le tomó la mano. Hacia calor. Un sudor pegajoso le corría por la cara. No había tiempo que perder, no tenía tiempo para pensar. Agarró los frascos y, con cuidadosas acciones mesuradas, los llenó hasta el tope, los colocó en la bandeja y los ató en nuestro gastado furoshikidzumi con un lazo. Tenía que llegar rápidamente al pueblo cercano: los vendería y compraría el dinero para hierbas y un poco de comida. Luego, rápidamente, muy rápidamente, tuvo que regresar con su amigo enfermo.

Sin embargo, no estaba destinado a venderlos ese día; dondequiera que estuviera, y trató de elegir los lugares más concurridos, nadie le prestó atención. Pasaron junto al niño y sus extraños frascos con total falta de interés. Ya se estaba haciendo tarde y todavía estaba lleno de una sensación de ansiedad. No había comido desde el día anterior. Tampoco había bebido agua. Con la última gota de su fuerza, llamó a una puerta grande y sólida para pedir un poco de agua. Lenta, muy lentamente la puerta se abrió. Allí se paró frente a él, con su rostro redondo, blanco y sonriente y los ojos más hermosos del mundo. Se parecían a dos almendras alargadas que brillaban bajo su flequillo grueso y uniforme. Y sus labios ... sus labios, como esas fresas gemelas que solía recoger en las montañas. El niño apenas había puesto los ojos en este rostro divino o escuchado las palabras pronunciadas por sus labios de fresa cuando se derrumbó en el suelo y perdió el conocimiento. La gente de la casa supo cuidarlo. Tenían comida y experiencia en abundancia. Tenían una hija que había sufrido algún daño durante el parto y ya no podía sentarse ni caminar. También había perdido al padre de la niña de los ojos almendrados y el dolor había golpeado su corazón y sus piernas. Ahora, una vez más ante la insistencia de los adultos de la casa, fue intentando poco a poco recuperar su salud tomando las aguas en un costoso spa onsen con un balneario curativo. Sus vecinos lo habían recomendado ... con la tácita esperanza de ayudarla a liberarse del dolor en el que se estaba desvaneciendo lentamente.

Despertaron al niño con un té casero aromático y fuerte elaborado con cáscara de mango recién seca. A solas con la niña en la gran habitación cubierta con tatami y sentada sobre sus piernas dobladas, los dos niños no se atrevieron a mirarse. El niño vio a la anciana ama de llaves servir una tras otra hermosas tazas de deliciosa comida en un sataku de madera. Cuando sirvió el séptimo cuenco que en esta casa siempre se ofrecía a los invitados, se inclinó, les deseó "itadakimas" y se retiró. En ese momento, escuchó la voz meliflua de la niña sentada frente a él, invitándolo a comer: "El arroz se enfriará. iCómete! iTanto como quieras!" Cogió el cuenco de fragante arroz caliente. No necesitó una segunda invitación. Muchos años después, recordaría que desde aquella cena con los siete tazones de la comida más deliciosa nunca le había negado nada a la bella Marie chan de ojos almendrados.

En la habitación contigua, el anciano jefe de familia estaba bebiendo su sake cuando escuchó la tranquila voz de su esposa: "Oishiii" (delicioso). Él la miró, y ella había metido un palo en un tarro de melaza hecho por el maestro de la montaña y se lo acercó a la boca. El sabor que experimentó fue increíble, completamente desconocido y nuevo; era el sabor divino de la dulzura mezclada con el alcohol que acababa de beber. Se esparció como un bálsamo por su boca, invitándolo a tomar más y más. Cogió el tarro pequeño y bebió directamente de él. Sostuvo la melaza en su boca, la mezcló con un sorbo de sake, entrecerró los ojos, echó la cabeza hacia atrás, se humedeció los labios con una dicha sin ocultar y dijo: "iEso es!"

Ordenó a sus sirvientes que se llevaran al niño a casa. Lavaron todos los frascos y los cargaron con comida, té, polvos para tratar la fiebre, ropa abrigada, algunos pares de "tabi" (calcetines con un dedo del pie), dos colchones blandos para dormir y dos acogedoras mantas kakebuton. Uno de los asistentes tomó vasijas vacías para llenarlas con más melaza. El dueño de la casa había decidido hervirlo con sake.

* * La noticia del elixir de valor incalculable se extendió como la pólvora. La gente esperó durante días y días por un solo frasco. Pagaron generosamente. Rápidamente se difundió la noticia de que la hija del Gran Maestre en la ciudad había comenzado a levantarse un poco de su cama después de que comenzara a beber un sorbo de la dulce melaza de Ooi todas las mañanas. Los rumores se extendieron primero a la ciudad, luego a todos los pueblos de los alrededores y luego volaron por toda la isla. Como siempre ocurre con una hermosa historia que pasó de boca en boca, finalmente llegó a oídos curiosos y satisfechos de los habitantes de los isleños vecinos. Tampoco se detuvo allí, al contrario, voló hacia el sur, y luego navegó cómodamente en un vapor extranjero para llegar a las tierras de la isla de Taiwán. Ni siquiera este largo viaje fue suficiente: la hermosa historia del elixir curativo regresó, adquirió aún más confianza y determinación para visitar todas las islas del norte y el oeste.

Como lo hizo con una presteza asombrosa. ¿Cuánto tiempo se tarda en difundir una noticia tan buena? Fue tan buena noticia que pronto llegó a la capital de la isla más grande.

Los expertos se reunieron en la gran ciudad e intercambiaron opiniones sobre las cualidades de esta singular melaza. Algunos consideraron que sus propiedades curativas se debían a que las melazas se mezclaban en sentido contrario, ya que el maestro siempre trabajaba con la mano izquierda ...

En el primer día del gran "festival harii", el noble abuelo de la pequeña Marie chan subió a la montaña solo para ofrecer su agradecimiento personal a Ooi san por la maravillosa melaza que había comprado casi en su totalidad para la producción de su propio bien. Debido a la calidad de la melaza, se vendió todo el sake que producía. Como muestra de agradecimiento, los dos amigos de la montaña recibieron de sus invitados regalos aún más preciosos y comida en abundancia. Ooi san a su vez, para mostrar su agradecimiento, tímidamente tomó su instrumento de madera y tocó una nueva y hermosa melodía. Luego otro y otro más. iLas melodías eran tan maravillosas y creadas a partir de un corazón puro y los hábiles dedos de su mano izquierda, mientras acariciaba suavemente su hochiku! El anciano maestro se negó a irse hasta que recibió una promesa de Ooi san de que bajaría de la montaña y tocaría en la ceremonia de clausura del festival "harii". Este año, por primera vez, la ciudad había sido elegida para albergar este maravilloso festival y esperaban multitudes de visitantes y habitantes locales, explicó. La madre y las hermanas de Ooi san se negaron a ir con él a la ciudad. Permanecieron en las montañas, sumando celos a su odio.

* * * ... En la última noche del festival, Ooi san dio una actuación con su hochiku y la melodía más tierna que nadie había escuchado antes flotó por toda la isla. Flotó en el éter y ascendió hacia el cielo de Okinawa lleno de estrellas para ofrecer las gracias del viejo maestro al Creador por todos los años de alegría.

En ese momento como una lágrima, una estrella cayó del oscuro cielo aterciopelado y cortó la oscuridad como un hilo de luz, y en su último momento agonizante escuchó a los ancianos susurrar con incredulidad: "algo asombroso ha sucedido, mira, mira, ella está de pie?"

Hubo un silencio absoluto. Ooi san miró hacia arriba y con confianza dio unos pasos hacia la hermosa joven que estaba parada junto al carro de madera. Dio un paso adelante y levantó su mano izquierda sobre su cabeza y pronunció algunas palabras como en un sueño. Finalmente se llevó el instrumento de madera a la boca y, con nueva fuerza, persuadió a la flauta para que tocara la más bella de las bellas melodías. La mujer dio un paso vacilante, luego uno más, luego otro y apoyó la cabeza en el hombro de Ooi. Ella permaneció con la cabeza en su hombro mientras se inclinaba al ritmo de la música mágica en la oscuridad llena de estrellas.

Durante mucho, mucho tiempo después de esa noche, los isleños y sus invitados hablaron y especularon sobre la madre de Marie chan. Sí, todos los presentes en su curación
expresarían sus propias suposiciones: ¿fue su fuerte mano izquierda levantada sobre
la cabeza de la joven, y las palabras que pronunció para disipar con su poder la enfermedad que durante tantos años se había apoderado de ella? cuerpo o, fue la hermosa
melodía del corazón del maestro de la melaza lo que hizo que se olvidara de sus piernas
enfermas y levantara su esterilla para pararse, o si simplemente era su destino encontrarse y no separarse nunca. Nadie pudo confirmarlo con total confianza.

Sin embargo, una cosa es segura hoy en día: en una de las islas más hermosas del sur de Japón, el festival anual "Harii" siempre se abre con la canción favorita de la gente local. La canción habla del poder del amor bendito entre un extraordinario maestro de la melaza y la hija discapacitada de un hombre rico que supo caminar cuando lo miró con los ojos de su corazón, tocada por la tierna melodía celestial que le regaló ella con su hochiku ...



The Master Of Molasses

The vat was deep underground, where the sinful Ooi spent his lonely days, one after another. With his left hand, he carefully placed his stirring rod down next to him to let it "rest". He dipped the other one with the pointed tip into the vat, and with a single whip-like gesture he filled the stone jar with the thick liquid precisely to the brim. One after another, one after another, and not a drop was spilled.

Hidden behind the sugar cane, she watched him. She was a white-haired woman, with a narrow forehead, small and diminished by her hard life and the torment that ate away at her and consumed all her life forces.

Only in their eyes did they resemble each other. They were like small, round, black coals.

A flame had never burned in her eyes. Even he was even afraid of her. A moment later the old woman would approach her son and silently and without looking at him, place the jars in the tray which she would then wrap in an ancient furoshiki. Then she would carry it with her waddling steps down the path into the village. It was market day and she was counting on selling them.

She despised her son. She could not for a single moment forgive him that out of the entire village, God had chosen her to exact his punishment with her only son – Ooi, who did everything with his left hand.

This mark of the devil shamed her. It was a disgrace for the mother and her daughters who had all been conceived from the rich men she had served in the back yards of their wealthy homes (they never allowed her to enter their houses). She sensed the laughing eyes on her back and the ridicule of the villagers, and she knew why they avoided the jars of magical ambrosia. Who would want to try anything made by her left-handed son? She would be happy if any strangers from the neighbouring villages might make the mistake of buying from her.

On days like that she could feed the family.

No one in the house talked to Ooi. He had become accustomed to the silence and mockery of his sisters, and being ignored their lazy husbands and snotty children. He could not understand their hatred. Ooi himself was not particularly enamoured of his lot, either! He wasn't overly concerned by the occasions when as a child he had been deprived of food for a whole day. One day, the woman who called herself his mother, took him down to the cellar with the vat, shoved him into it, and curtly ordered him to get to work. This was to become his home from that day on.

Ooi loved it here. The black coals burned and a blissful smile faintly illuminated the light dark skin of his face, as he gathered the birds around him under the refined sounds of his hochiku. The melodies came of their own accord.

Someone seemed to be sending them to him! It was clearly a matter of his own talent "Ex coelis oblatus", as connoisseurs of art would later define it.

* * *...One market day, long ago, he had bought an old wooden hochiku from the proceeds of several days of production. He remembered that day well - his mother curled up on the floor in a cold sweat exhausted by a week-long fever. They summoned him and took him to her.

With the last of her strength, she hissed an order at Ooi, telling him to go to the market and to sell the jars at all costs. He remembered what happened afterwards. Far from being his mother's last ounce of strength that morning, she regained her vitality in the evening.

He stood before her with his new acquisition in his left hand: an old hochiku, for which he had exchanged the jars of ambrosia. His mother immediately saw the defiance of her stubborn son and the hatred spewed from her heart, as if from a volcano.

She beat him to a pulp, bashing him into the ground, while he was soaked in his own blood from under the merciless hands of his mother. She never spoke to him again.

... However, Ooi found another love; the love of his birds. They were not afraid of him. They would perch around the old boiler, and some would even land on his shoulder. They would sing in harmony with the sounds of the old bamboo hochiku, in their own inimitable way with their marvellous trills, until they completely stifled the pain of his empty stomach. Days like these were his favourite.

Despite the pangs of hunger. God had not put it in his heart to hate. The hard work had made him resilient. Day after day, with the straining muscles of his left arm, Ooi continued to mix the sweet black cane syrup with his rod.

Just at the point when it gurgled and the moment before it formed a bubble, Ooi would stroke the surface with the tip of his rod and the mixture would calm down to the melody of the simmering vat:"... summer, autumn, winter, spring passed, summer, autumn, winter ... there will always be molasses."

It would be no lie to say that no more delicious molasses had ever been made in this old vat. The most irresistible and most sought-after molasses was made many years later at the moment of the autumnal equinox, when Ooi turned thirty-three. It was the day when peasants and from the entire region and wealthy people from nearby towns crowded into the village. They vied with each other just to buy even half a jar, many paying over the odds.

They hope to cure the sick, or to sweeten and win over heart of a beloved girl, or to add some of the magical of sugarcane syrup to the sake they were brewing. The Almighty had chosen Ooi, simple, weak and uneducated, in the eyes of his family to put the strong and healthy to shame. He had appointed him, despised and devoid of any self-esteem, as a reminder to all those who mocked him ...

How had this happened ...? A year before this fateful day, a little boy had toddled up to Ooi. His beautiful, black, coarse hair concealed his protruding ears - perhaps because he did not want to hear the instructions and advice of anyone or anything in the world. How many times had his mother, his sisters and his grandmother warned him not to go up to the man who tended the vat, because he was "akumi," an evil devil.

They threatened him that the akumi would catch him in his net and drop him alive into the boiling vat. But something was drawing him there ...

One warm autumn day when everyone had gone to the river to do their laundry, he was left alone and he grabbed an empty rice bowl (years later he was to wonder why he had picked it up) and ran to the vat in the sugar cane forest, from where the beautiful sounds of the hochiku could be heard to float mellifluously.

He sat next to him and with bated breath he stared at the master of the wonderful melody.

They did not speak. The little boy sat as if under a spell and knew that he would never again be able be parted from this man and his music. That evening, and over the next few days, one after another, his older sisters and all manner of other people came to tell him off and beg him to come home.

They chased him, but the little boy ran away and no one was able to catch him. Then he would back to the old master cast a glance of respect towards him and stand next to his hot vat. Hour after hour, minute by minute, days followed, marked by their common, strong silent presence.

Until that day, neither of them had known the power of friendship. However, God decided over the coming months to reveal its beauty to them. It began with the real and genuine blessed smile of the master when the little boy gave him the first gift he had ever received in his life - wild forest strawberries tied to a long reed branch. His eyes would become anxious and concerned, when the boy disappeared for half a day, and then utter a sigh of relief from deep within his soul, when he saw him running towards him holding in both hands a goya melon, carrots, cooked namaimo and rice, wrapped in a bamboo leaf as a generous payment for his afternoon's work in the house of rich patrons. Their relationship became even stronger with a portentous discovery by the

little boy.

One day when he was playing, he turned his old rice bowl upside down and began tapping on it rhythmically with a reed and the palm of his hand. He created the most beautiful and dense sound, complementing the melody of the wooden instrument in a pulsating rhythm of the joyful hearts of the two friends.

The first gentle drop of molasses on the rip of the rod which the old master spontaneously held to the lips of the young boy to lick, and the ensuing laughter of blissful happiness formed the most sincere lesson in shared friendship - the lesson in giving and receiving goodness from the heart.

The friendship between men has one serious advantage - it is never boring. One early morning Ooi san found an old log and made his little friend something between a low ladder and a platform to stand on. It was a strange creation but it did its job. With a loving gaze in the first rays of the morning light, he would watch the ever more precise movements of the rod in the sinewy hands of the little boy, as he stood bent over the vat confidently stirring the molasses.

A handsome, and slightly eccentric young man with hair almost down to the waist of his slim but firm body, perched on the high log like a phoenix which would be reborn at any moment.

With increasing regularity, the little boy wanted to take over from Ooi at the vat. The work went well as he listened to the beautiful tunes emanating from the master's hands banishing all sense of fatigue.

The birds with whom the two friends shared their food, gratefully sang in accompaniment to their songs and added a sense of magic to their work.

Whether because there was never enough food or because of the sudden cold spell, one night the little boy was awakened by the wheezing and the nonsensical wanderings of his friend. Bent in agony on the bamboo mat, his hands stretched out to him as if drowning, Ooi uttered increasingly strange and painful sounds of prolonged, acute coughing. With a single leap, the little boy came to him and with an expression of concern in his eyes held his hand. It was hot.

Sticky sweat ran down his face.

There was no time to waste, he had no time to think. He grabbed the jars, and Pwith careful measured actions, he filled them to the top, placed them in the tray, and tied them up in the worn our furoshikidzumi with a bow.

He had to get to the nearby town quickly - he would sell them and buy the money for herbs and a little food. Then quickly, very quickly he had to return to his ill friend.

However, he was not destined to sell them that day; wherever he stood, and he tried to choose the busiest spots, no-one paid him any attention.

They just walked by the little boy and his strange jars with a complete lack of interest. It was already growing late, and he was still filled with a sense of anxiety. He had not eaten since the day before.

Nor had he drunk any water. With the last ounce of his strength, he knocked on a large, solid gate to ask for some water. Slowly, very slowly the door opened.

There she stood in front of him - with her round white smiling face and the most beautiful eyes in the world.

They resembled two elongated almonds shining out from under her thick even fringe. And her lips... her lips, just like those twin strawberries he often picked in the mountains.

The little boy had barely set eyes on this divine face or heard the words uttered by her strawberry lips when he collapsed to the ground and lost consciousness. The people of the house knew how to take care of him.

They had food and experience in abundance. They had a daughter who had been somehow damaged during childbirth and she could no longer sit up or walk.

She had also lost the father of the little girl with the almond eyes and the grief had

struck at her heart and legs. Now once again at the insistence of the adults of the house, she was trying little by little to restore her health by taking the waters in an expensive onsen spa with a healing hot spring.

Their neighbours had recommended it ... in the tacit hope of helping extricate her from the grief into which she was slowly fading.

They woke the little boy with strong, aromatic, homemade tea brewed from freshly dried mango peel. Alone with the little girl in the large room covered with tatami and sitting on their folded legs, the two children did not dare look at each other.

The little boy watched the elderly housekeeper serve one after another beautiful cups of delicious food on a wooden sataku.

When she served the seventh bowl which in this house was always offered to the guests, she bowed, wished them "itadakimas" and withdrew.

At that moment, he heard the mellifluous voice of the little girl sitting opposite him, inviting him to eat: "The rice will get cold. Eat up! As much as you want!" He reached for the bowl of fragrant hot rice. He did not need a second invitation.

Many years later, he would recall that ever since that dinner with the seven bowls of the most delicious food he had never refused anything to the beautiful Marie chan with the almond eyes.

In the adjoining room, the elderly householder was sipping his sake when he heard the quiet voice of his wife: "Oishiii" (delicious).

He looked at her, and she had dipped a stick into a jar of molasses made by the master from the mountain, and she held it to his mouth.

The taste he experienced was incredible, completely unknown and new; it was the divine taste of sweetness mixed with the alcohol he had just sipped. It spread like balsam throughout his mouth, inviting him to take more and more.

He picked up the little jar and drank straight from it. He held the molasses in his mouth, mixed it with a sip of sake, narrowed his eyes, held his head back, he licked his lips with unconcealed bliss and said: "That is it!"

He ordered his servants to take the little boy home. They washed all the jars and they loaded up with food, tea, powder to treat fever, warm clothes, a few pairs of "tabi" (socks with one toe), two soft futons for sleeping and two cosy kakebuton blankets.

One of the assistants took empty vessels to be filled with more molasses. The master of the house had decided to boil it up with sake.

*** News of the priceless elixir spread like wildfire. People waited for days on end for a single jar. They paid handsomely. The news quickly spread that the Grand Master's daughter in the town had begun to rise slightly from her bed after she began to drink a sip of Ooi's sweet molasses every morning.

The rumours spread first to the city, then to all the villages around, and then flew all over the island. As always happens with a beautiful story passed from mouth-to-mouth, it eventually reached the curious and satisfied ears of the inhabitants of the neighbouring islanders.

Nor did it stop there, on the contrary, it flew south, and then sailed comfortably on a foreign steamer to reach the lands of the island of Taiwan. Not even this long journey was enough - the beautiful tale of the curative elixir came back, acquired even greater confidence and determination to visit all the islands to the north and west.

As it did with such astonishing alacrity. How long does it take for such good news to spread?

It was such good news that it soon reached the capital of the largest island.

Experts gathered in the big city and exchanged their views on the qualities of this singular molasses.

Some considered that its healing properties were due to the fact that the molasses were mixed in the opposite direction, since the master always worked with his left hand

On the first day of the big "harii festival" the noble grandfather of little Marie chan ascended the mountain by himself to offer his personal thanks to Ooi san for the wonderful molasses which he had purchased almost in its entirety for the production of his own sake. It was due to the quality of the molasses that all the sake he produced had been sold.

As a token of appreciation, the two friends in the mountain received from their guest even more precious gifts and food in abundance.

Ooi san in turn, in order to show his thanks, shyly took his wooden instrument and played a new and beautiful melody. Then another and yet other.

The melodies were so wonderful and created from a pure heart and the dextrous fingers of his left hand, as he gently caressed his hochiku! The elderly master refused to leave until he had received a promise from Ooi san, that he would come down from the mountain and play at the closing ceremony of the "harii" festival.

This year, for the first time, the town had been chosen to host this wonderful festival and they expected throngs of visitors and local townspeople, he explained.

Ooi san's mother and sisters refused to go with him to the town. They remained in the mountains, adding jealousy to their hatred.

* * * ... On the last night of the festival, Ooi san gave a performance with his hochiku and the most tender melody that no one had ever heard before floated all over the island.

It floated into the ether and up towards the star-filled Okinawan sky to offer the thanks of the old master to the Creator for all the years of joy.

At that moment like a tear drop, a star fell from the dark velvet sky and cut through the darkness like a thread of light, and in its last dying moment it heard the old people whisper with incredulity: "something astonishing has happened, look, look, she is standing!?"

There was absolute silence. Ooi san looked up and confidently took a few steps toward the beautiful young woman standing beside the wooden cart.

He stepped forward and raised his left hand over her head and he uttered a few words as if in a dream.

Finally he raised the wooden instrument to his mouth and with new found strength he persuaded the flute to play the most beautiful of beautiful melodies.

The woman made a tentative step, then one more, then another and leant her head on Ooi's shoulder. She remained with her head on his shoulder as she listed to the magical music in the star-filled darkness.

For a long, long time after that night, the islanders and their guests would talk and speculate about Marie chan's mother.

Yes, everyone who was present at her healing would express their own assumptions: was it his strong left hand raised over the young woman's head, and the words he uttered to dispel with his power the disease which had for so many years taken hold of her body or, was it the beautiful melody of the heart of the master of molasses which caused her forget about her ailing legs and pick up her mat to stand, or whether it was simply their destiny to meet and never part.

Nobody could confirm it with complete confidence.

However, one thing is certain today - in one of Japan's most beautiful southern islands, the annual "Harii" festival is always opened with favourite song of the local people.

The song tells of the power of the blessed love between an extraordinary master of molasses and the handicapped daughter of a rich man who was able to walk when she looked at him through the eyes of her heart, touched by the heavenly tender melody which he gifted her with his hochiku ...

Árboles de España

Conos o piñas:

Las coníferas pertenecen al grupo de las gimnospermas, lo que quiere decir que en torno a las flores no forman ni vainas ni frutos.

Las semillas de las flores femeninas se encuentran próximas a las escamas seminíferas y, cuando maduran se desprenden de los conos actuando como un ala.

Los conos masculinos suelen ser más pequeños y generar incontables granitos de polen.

En algunos casos excepcionales de árboles caducifolios, como algunas especies de alisos, también se producen auténticos conos.

Ciudadanos multicolores:

El afán de disponer de árboles llamativos y coloridos de abundante floración produjo un flujo masivo de especies exóticas hacia los países de Europa. Algunos se han asilvestrado y los encontramos incluso en plena naturaleza.

Es el caso del castaño de indias y la falsa acacia.

Cortezas, espinas y raíces:

Además de las hojas, flores y frutos, los árboles y los arbustos poseen otras partes que partes que facilitan la clasificación de la especie.

La piel del árbol:

La corteza de un árbol o arbusto puede ser lisa o tener grietas longitudinales que sobresalen, como es el caso del arce menor o del olmo. Por lo general, y a medida que el tronco se hace más grueso, esté se agrieta.

La corteza está compuesta por células corchosas que mueren pronto, el árbol va produciendo en las capas inferiores nuevas células corchosas que sellan.

La parte más exterior, más vieja de la corteza que se va desprendiendo y cae del tronco en trozos grandes o escamas.

¿No hay rosa sin espinas?

Este conocido proverbio se basa en una equivocación popular. Las espinas se producen a partir de las hojas transformadas o partes de la hoja (hojas espinosas), así como de brotes incipientes.

Tanto la robinia como el espino albar son portadores de espinas. pero, ¿y la rosa?.

Las protuberancias puntiagudas de la rosa son.

En el sentido botánico de la palabra, púas, es decir una formación superficial del exterior de la planta.

En este mismo sentido podemos afirmar que las hojas de acebo están compuestas por púas.

Heridas y cicatrices:

Cuando un árbol resulta herido en su corteza, el corte suele cerrarse al cabo de un tiempo. Sin embargo, la cicatriz sigue siendo visible incluso décadas después.

Podemos

determinar así la historia de un árbol a través de las marcas de su corteza.

Arraigada al suelo:

Las raíces de un árbol o un arbusto aferran a estas plantas al ámbito terrestre. Así adsorben del suelo el agua y los nutrientes que necesitan para crecer.

Dependiendo de cada especie, las raíces pueden alcanzar una considerable profundidad, como es el caso del roble albur, o bien extenderse a lo ancho en los terrenos llanos, como las del abeto rojo...

Donde ver aves en Aragón

Más de 300 especies diferentes en un territorio cruce de rutas migratorias donde se pueden observar a lo largo de la primavera y el verano las migradoras llegadas desde África. Mientras que en otoño y invierno nos acompañan las procedentes del norte de Europa.

Aragón un privilegio para la naturaleza.

La Comunidad autónoma de Aragón se caracteriza por poseer una variada avifauna, en consonancia con la riqueza de los hábitats de su territorio, y consecuencia de los diferentes factores biogeográficos: relieve, clima, tipo de suelo, altitud y orientación.

El hecho de que Aragón ocupe la parte central del Valle del Ebro, desde la frontera francesa hasta el sistema ibérico, hace que en una distancia inferior a los 100 kilómetros podamos disfrutar de una gran variedad de ambientes.

Debido a esta diversidad de hábitats, una densidad de población muy baja en el 90% del territorio, y un relativo buen estado de conservación, se pueden observar gran variedad y cantidad de aves.

Se han citado unas 370 especies, de las cuales más de 200 son reproductoras y el resto invernantes, en paso y divagantes.

Su origen es también diverso, desde aves típicamente eurosiberianas a mediterráneas e indoafricanas.

Aunque el grado de transformación del medio por parte del hombre ha sido severo, todavía se pueden disfrutar de algunos enclaves con un alto grado de conservación.

Hábitats y rutas.

Pirineo.

Desde las cumbres de 3.000 metros de altitud hasta las sierras que conectan con el llano podemos encontrar aves de gran interés.

Una gran diversidad de tipos de bosque y la abundancia de los roquedos y cortados que hacen que sean comunes especies escasas o incluso ausentes del resto de Europa.

Las zonas más recomendables coinciden en gran parte con la red de espacios protegidos.

Parque Natural de los Valles Occidentales. Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Parque Natural de Posets- Maladeta y Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara.

Depresión del Ebro.

Conjunto de zonas esteparias y cerealistas con algunas sierras modestas y salpicadas de humedales de diferentes características, con algunas especies de aves singulares, muy escasas en el resto del país y únicas en Europa.

Regadíos y humedales de las Cinco Villas, Montes de Zuera, Sotos y Galachos del Ebro, Embalse de la Sotonera, Humedales del Bajo Cinca, Laguna de Gallocanta, Los Monegros, área de Belchite, Parameras de Teruel.

Sistema ibérico.

Conjunto de sierras desde media montaña a totalmente mediterráneas, con una baja densidad de población humana.

Cumbres y páramos por encima de los 1.000 metros, lagunas endorreicas, masas forestales de cuniferas y quercíneas y abundancia de cortados fluviales. Parque Natural del Moncayo, Reserva Natural de la Laguna de Gallocanta, Sierras del bajo Aragón, Maestrazgo, Gúdar – Javalambre y Albarracín.

Su Lengua Cuneiforme Exploró las Grietas de su Piel Aduraznada



Gelatinosa lascivia chilla, gruñe, ulula en la orgía de la impertérrita formación militar tu dentadura y calcinados besos...

La refractaria lengua cataliza,
el tifón tormentoso que acorrala, el siseo eléctrico
del ermitaño siseo nueva atalaya que: la lengua hiere al inocente
por el siseo saliva de batracio
(profiláctica salinidad),
al gorjeo que suscitan los latidos del plexo solar.

Azaroso archipiélago plexo solar terciopelo, su lengua, como cuña, explora las grietas de su piel aduanada.

En acantilado ciclópeo se descubre, intrépido espeleólogo del ciclópeo y riberas: oscuridad insomne que reclama, la táctil lengua digital, que y esclaviza.

Carlos Gerardo González López-México

Esta Tierra Comunicación

Desde las Asociaciones Teruel Cine y Más... y Asociación Cultural de Cine y Literatura de San Agustín.

La idea es crear un poemario de Aragón desde Esta Tierra hacemos un llamamiento a todos los poetas de Aragón que deseen participar en el. Asimismo a las entidades y autoridades de la comunidad de Aragón para realizar este proyecto.

Para más información hemos creado los siguientes correos:



poesiateruel@gmail.com poesiazaragoza@gmail.com poesiahuesca@gmail.com

Esperamos que está iniciativa sea de vuestro agrado...

Unidos podremos vencer esta guerra COVID-19



El coronavirus (COVID-19) cada día se sique expandiendo con asombroso exceso por todo el planeta provocando pánico total, para detener el desplazamiento de esta epidemia todos debemos comprometernos a cumplir estrictamente las recomendaciones de las autoridades sanitarias, recordemos "que las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardiacas o diabetes) desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras".

Tenemos que guardar la calma ante esta circunstancia tan tensa que hoy estamos viviendo pero que muy pronto volveremos a ver la luz, si nos desesperamos y no acatamos lo que dicen los expertos el riesgo de contagiarnos aumenta enormemente.

Nuestro Creador le ha enviado un mensaje a la humanidad la escritora y poeta *Lucy Angélica García Chica* describe: "Es necesario afinar el entendimiento para descifrar los mensajes de Dios y el universo, dirimir entre lo que es bueno de lo que no. Todos absolutamente estamos convocados a un cambio, a crear una sinergia positiva, colectiva y global para salvarnos mutuamente y tener la oportunidad de vivir en un mundo transformado".

Después de esta "crisis" quizás podremos volver a nacer como personas y Nación donde convivamos en un mundo de relevante igualdad, solidaridad y leal amor hacia nuestros semejantes. Esta emergencia internacional es una amonestación para aprender; crecer, amar, valorar y respetarnos bilateralmente por siempre.

Podemos ver en todo el mundo como muchos ciudadanos le dan mal trato a los emigrantes, adultos mayores o personas con capacidades especiales, ¿quién soy yo para despreciar a un ser humano? No soy nadie naturalmente un mortal que en un momento inesperado mi respiración tendrá punto final, que no tendré tiempo para despedirme de aquellos seres amados que han formado parte de mi estadía en la capa terrestre, todos nos iremos por el mismo camino sin derecho a retornar.

Lo que vivimos hoy por todo el mundo, aunque se escuché cruel pero era necesario, veníamos viviendo una vida de auténtica incoherencia sin sabor ni estilo, el 2020 ha llegado grávido de consideración y duele muchísimo por las miles de personas que han fallecido, todos somos candidatos a desaparecer a causa de este fatal enemigo invisible, pero los adultos mayores corren el mayor peligro de ser vencidos.

Qué hermoso fuera que todas las naciones del planeta pudieran unirse, las potencias deben pausar de estar invirtiendo dinero en lo inapropiado para la mayoría, las lecciones que este virus nos está marcando deben ser para ser más humanos, más solidario y menos egocentristas, debemos aliarnos desinteresadamente es la adecuada opción que actualmente la índole nos está indicando.

Después que pasen estos momentos difíciles ojalá que las autoridades y empresarios puedan trabajar en verdadera unidad para el bienestar de todos; donde podamos disfrutar de educación y salud de máxima calidad, también debemos aplicar hábitos que nos puedan transportar a vivir en un mundo de mayor igualdad, esta guerra no es de países: no es por petróleo, oro, dinero, poder o tecnología, es por nuestra salud y salvamento de la humanidad.

Este inicio de década nos ha sorprendido inesperadamente, hoy es la oportunidad para plasmar en arte desde nuestra casa el desorden que hemos venido explorando, estamos a prueba, pero si actuamos con inteligencia y nos unimos dignamente obtendremos fantásticos resultados.

Hoy el planeta respira libertad, la naturaleza se siente con síntomas de sutil liberación, porque la contaminación se ha reducido. Esta alarma planetaria que se ha activado es conmovedora como nunca en la historia, como antes nunca estamos viviendo agobiante crisis de salud y económica, debemos respetar las normas que constantemente nos brindan los profesionales de la salud.

Felicitaciones para todo el personal médico de los distintos hospitales del mundo.

¿Qué es covidvisualizar.com?

Deseas darle seguimiento a los casos positivos y conteo de fallecimiento a causa del coronavirus tanto de tu país como del mundo.

Entra a este link: https://www.covidvisualizer.com/ en información de este portal web los creadores explican: este sitio web fue desarrollado por **Navid Mamoon y Gabriel Rasskin**, dos estudiantes de la **Universidad Carnegie Mellon**.

El objetivo de este proyecto es proporcionar una forma simple e interactiva de visualizar el impacto de COVID-19. Queríamos que las personas pudieran ver esto como algo que nos une a todos.

No es un país u otro país; es un planeta, y así es como se ve hoy nuestro planeta. Los datos son de Worldometer's actualizaciones en tiempo real a cada dos minutos, utilizando fuentes confiables de todo el mundo.

- carlosjavierjarquin2690@yahoo.es
- Escritor y poeta. Jueves: 26/03/20



Esta Tierra Mes Octubre-2020 El Alibe Medieval de Teruel

La ciudad de Teruel es como un prisma, tiene diferentes caras, diferentes texturas, estilos, influencias, secretos y tesoros ocultos a la vista. La construcción de los pilares de la localidad con piedra a determinado. Las características del asentamiento.

Teruel tiene multitud de caras, tantas como dueños ha tenido; por eso al visitar Teruel no sólo hay que fijarse en lo que aparece ante nuestros ojos, sino plantearse qué se puede encontrar debajo de esas piedras. Para que este ejercicio de la imaginación sea más sencillo se ha rehabilitado el antiguo Aljibe de la ciudad.

Este depósito de aguas se comenzó a construir en el año 1373 y se tardó muchos años hasta estar acabado. Durante su realización la ciudad sufrió diferentes luchas y guerras que distrajeron la atención de los habitantes y mermaron el número de hombres, así como los recursos en materiales y dinero.

Por su parte, la propia realización de los Aljibes (el hoy restaurado y ubicado en las proximidades de la plaza del torico) se cobraron la vida de 23 personas durante su reparación en 1375...

¿Por qué se hace un aljibe?

La construcción de un Aljibe, responde a la necesidad de almacenar agua para casos de escasez o asedio, en él se guarda agua de lluvia. Teruel está construido próximo a la vega del Turia, y no en la misma ribera por motivos defensivos. Para una tierra de

frontera como Teruel era más seguro construir el asentamiento de la ciudad en lo alto.

La zona de Teruel no se caracteriza por sus abundantes acuíferos por lo que dentro de los muros de la localidad tampoco goza de fuentes o manantiales para abastecerse de agua. Por ello, una vez cerradas las murallas los turolenses se encontraban abocados a la muerte de sed.

Ya conocida su utilidad nos centramos en el modo de construcción de los mismos. Como el agua del aljibe era para



el abastecimiento, a la hora de construirlo hay que buscar la limpieza. El deposito tenia que ser de cantería y había que tener mucho cuidado en que el trabajo no rezumase ni perdiera por las juntas, para eso se untaban con betunes impermeables. Los aljibes se cargaban por la boca y se desaguaban con grifos situados al nivel de fondo de éstos. Eran de planta cuadrada o circular y se prefería para su construcción la piedra marmórea.

Resulta curioso observar en el interior del aljibe el modo de construcción de su boca de entrada, mírelo bien, sí son tinajas o jarrones de cerámica unidos entre si para realizar una tubería, no se crean que están rotos por el paso del tiempo, ya entonces se colocaban con los agujeros para evitar que se rompieran por aglutinamiento excesivo del líquido durante Illuvias torrenciales.

El uso del aljibe tradicionalmente a sido el depósito de aguas, aunque durante la Guerra Civil se utilizaba su actual salida de emergencia para acceder a él durante los bombardeos y usarlo como búnquer.

Breves apuntes de la historia del agua en Teruel.

La actual configuración de Teruel es el complejo resultado de más de ocho siglos de historia desde su fundación en 1171, junto a las ruinas de una población musulmana

(tirwal, citado desde el 935).



Aunque la mayor parte del trazado vial podría remontarse al último cuarto del siglo XII, la estructura más antigua visible data del 1257-58 (Torre de la Catedral).

Bajo la ciudad actual subyacen restos mucho más antiguos, como del paleolítico Medio Antiguo. Otros restos son más recientes, como los materiales ibéricos y romanos de la avenida de América.

Abundantes son los restos del Teruel cristiano, descubiertos en las excavaciones arqueológicas. El Portal de Zaragoza del siglo XIII-XVIII flanqueado por sendos torreones; el antiguo ayun-

tamiento siglo XV-XIX que estaba bajo la actual escuela de Hostelería de Aragón, que aporto una importante colección de azulejos decorados, presumiblemente de la sala consistorial, entre otros.

Pero, la estructura arqueológica más extensa y compleja de las existentes bajo el subsuelo de la ciudad es la traída de aguas iniciada por Pierres Vedel en 1537 y que no se completará hasta 1580.

Referenciada documentalmente, es una gran desconocida, en la mayor parte de su trazado al encontrarse oculto un 95% del mismo. En ella se compaginan los elementos visibles y monumentales (como el acueducto de los Arcos) con los funcionales.

Se trata del auténtico paradigma del Teruel subterráneo, síntesis de los elementos visibles y ocultos de la ciudad.

El agua, elemento vital, ha sido, desde siempre un tema de preocupación. Necesaria en la alimentación humana y animal, en el riego de huertas y como fuerza motriz para molinos y batanes, el fuero de Teruel (otorgado en 1177 y completado hasta 1247) trasluce esta inquietud.

El uso y disfrute del líquido elemento será uno de los privilegios concedidos a los vecinos de Teruel. Es interesante señalar las disposiciones sobre el baño publico, cuyo uso se reservaba cinco días a la semana para los cristianos (tres para los hombres y dos para las mujeres), mientras que a moros y judíos únicamente se les dejaba acceder los viernes.

Entre 1537 y 1580 se construirá la traída de aguas de la ciudad.

Esta obra, iniciada por Pierres Vedel, debe de enmarcarse en el contexto de las grandes hobras hidráulicas realizadas en Aragón durante el siglo XVI.

La conducción de aguas parte de la Peña del Macho, alcanzando los Arcos tras más de 5.200 varas de recorrido (unos 4 kilómetros), jalonados por 140 arcas. Debe de salvar varias ramblas, lo que complicará sensiblemente su trazado.

El último gran obstáculo el profundo barranco que delimita el núcleo principal de la ciudad por el noroeste, lo flanquea gracias a los Arcos; este probablemente sea el principal acueducto renacentista español y la obra más destacada de Pierres Vedel, que emulará a las obras hidráulicas romanas.

La doble funcionalidad de este elemento, acueducto, viaducto a un tiempo, se suele atribuir a una vieja disposición foral, aunque puede obedecer a un deseo de facilitar la comunicación de los Arrabales con la ciudad, más que a una disposición dictada tres siglos antes. Una vez en la ciudad, este complejo laberinto subterráneo dibuja lo que fue el Teruel del siglo XVI.

El suministro de agua alcanzó los puntos más destacados de la ciudad, siempre que los desniveles de la misma lo permitieron. Se instalaron fuentes en las principales plazas y junto a la mayor parte de las iglesias.

Algunos edificios contaban con fuente propia como el Fuerte. La practica totalidad de

las fuentes han desaparecido en el devenir del tiempo; las única conservada es la que se encuentra adosada a la Casa del Deán, en la plaza de la catedral, se trata de la antigua Fuente del Arrabal, que sustituyó a la original Fuente de Santa María.

Otros elementos destacados serán el dispositivo de limpieza de la red mediante desvío de la corriente de agua.





La naturaleza me doy vida



Me sentía cansada, febril, agotada, con ese fuero interno que no dejas salir para que nadie se dé cuenta de
tu estado, melancólica o estado, melancólica tenía que
darse cuenta de estos pensamientos, sentirme triste
es algo que nunca dejo que perciban los demás, andaba taciturna, cuando escuché palabras mágicas, Madre,
Vamos por reparando todo que nos vamos a caminar
por esos campos que tanto te Cantero (rayo de luz
entro en mi corazón, sin pensar ya estábamos montándonos toda la parafernalia ,que no faltará de nada
,,, venga niños todos con los enseres al coche.. Él nos
guio hasta el punto donde dejamos el coche. A partir
de ahí, mochila a la espalda y. A caminar...unos trechos
escabrosos otros no tanto, que ilusión, lo hice caminé...

La naturaleza y yo

Al principio quería poner, la naturaleza me dio vida.

Dedicado a ti amor de mi vida. Por un momento nublado.

A veces ocurre que deseas transmitir unas palabras de bien, pero salen mal. Oscuras, opacas. Sin querer, sin pensar. Hice mal, quise ayudar a mi princesita, tan fuerte como la veo, pero tan frágil y sentimental al unísono...tan. fuerte tan ... valiente, tan...pequeña, no tengo conciencia de cómo pasó, mi voz se escuchó diciendo...todos tenemos padre solo que tú no lo has conocido... rompí un cristal delicado muy fino...como su corazón y el mío, !!Dios quería decirle que no pasaba nada, que yo tampoco lo había conocido. Ese hilo tan frágil tan débil que llevamos escondido guardado apretujado, para que no salga y se noten nuestros conocidos. Ese hilo tan profundo, sin querer sin



pensar, Dios que torpeza la mía. solo quise decirle. yo era tan pequeña que cabía en un cestito, mi padre me abandono. Sin más, sin conciencia...no me sirvió de nada un padre más, sin de sentimientos de honor, tampoco tuvo valor para pedir perdón por el daño causado...no importó tuve una madre como tú llena de amor y coraje para salir adelante...eso ya es historia, ;no quiero llegar cuando el libro esté cerrado o las hojas caducas, deseo infinitamente pedirte perdón tesoro mío ahora que el viento está a nuestro favor con tu inocencia mi palabras absurdas sean fugaces y se las lleve la marea. Que no quede rastro de ellas. Consuelo para mí sería, porque, nada más lejos de mi mente que hacerte daño. Sería una sin razón queriéndote como te quiero, jamás escúchame bien, Jamás diré tal dislate. Solo deseo ver tu dulce carita con una sonrisa y diciéndome... cuéntame otra historia hasta quedar dormida...así lo haré, té quiero mi niña bonita, cojera flores como a ti te gusta y las llevaremos al mar.

10-9-20 bonita, cojera Dora Cantero.

El Teruel más sorprendente

Sorprendente y enigmática, la provincia de Teruel constituye un descubrimiento que no deja al margen a nadie.

Sierra de Albarracín y Montes Universales

Esta comarca de planicies altas, en la cual el paisaje se eleva por encima de los mil metros.

Tal vez por esta razón nacen aquí algunos de los principales ríos Ibéricos como por ejemplo el Júcar, el Tajo o el Turia.

Un lugar de culto es el de los Paisajes Protegidos de los Pinares del Rodeno situado en los términos municipales de Bezas, Gea de Albarracín y Albarracín.

Se trata de unos caprichosos escarpes de rojizo color poblados todos ellos por el pino rodeno, que a veces parece brotar de la misma roca como por encanto.

Toda la serranía cobija especies protegidas, como el búho real, el halcón peregrino o el corzo.

Cuenta con un centro de visitantes situado en el pleno bosque.

Sierra de búho y el Maestrazgo

Que corona la sierra de Gúdar, es el punto más alto de Teruel y junto con el pico de Javalambre, dominan unas sierras de gran altura y de atmósfera limpia. Lugar de culto para todo amante de la observación de las estrellas, en el histórico territorio del Maestrazgo no podemos dejar de ver el Monumento Natural de los Órganos de Montoro, cerca de Ejulve.



Se trata de una formación imponente rocosa de doscientos metros de altura a la cual la erosión, ha dado una forma similar a los tubos de un órgano.

Muy próximo se halla el Paisaje Protegido del Monumento Natural del Nacimiento del Río Pitarque. En este lugar, en tiempo de lluvias y como por encanto, el agua brota de la roca dando lugar a una mágica cascada de cuatro metros de altura.

Cerca de Castellote se sitúa el Monumento Natural del Puente de la Fonseca.

Se trata de un paraje de cortados rocosos entre los que destaca este puente de origen natural, excavado por el agua y habitado por distintas especies de animales.

Y por terminar con las sorpresas. Mencionaremos el Monumento Natural de las Grutas de Cristal de Molinos, donde las Estalagmitas y las estalactitas, producen en este lugar formas caprichosas, formaciones geológicas en una inigualable visita a las entrañas de la tierra.

Los Puertos de Beceite

La comarca del Matarraña llega a su cota más alta en los puertos de Beceite que separan Aragón de Cataluña. Los mejores ejemplos de esta geografía abrupta son Les resques del Masmut y el Parrisal de Beceite.

El Parrisal de Beceite es una estrecha garganta que proporciona un magnifico paseo que se recorre entre paredes de roca por el mismo lecho del río Matarraña.



El río se encañona aquí hasta alcanzar una imposible anchura de 1,5 metros, entre paredes de más de 60 metros de altura.

Les Roques de Masmut se alzan de impresionante forma a más de 100 metros de altura cerca del pueblo de Peñarroya de Testavins, para dar abrigo a una gran colonia de buitres.

El Parque Cultural del Río Martín

Este territorio que se extiende entre las lo-

calidades de Montalbán y Albalate del arzobispo, nos adentra en un paraje bellisimo de profundas gargantas, rocosas paredes de rodeno y naturales fenómenos como el de la Sima de San Pedro, la más grande de Europa, que con sus 100 metros de diámetro alberga en su interior una laguna pequeña con un muy particular hábitat....

La Página de Alberto Díaz Genoher

Estos días nos encontramos envueltos en el día a día día, con muchísima extrañeza, al observar en el inmenso horizonte, una paradójica situación del tiempo en una difícil e inverosímil extrañeza en el clima, que provoca en la naturaleza fuertes daños injustificados y cuyas secuelas, son difíciles de soportar para esas personas, cuyo sustento proviene de las faenas del campo, que conllevan un titánica esfuerzo y una elevada dedicación, a esa valiosa fuente de riqueza, como es la agricultura y una ganadería, muy importantes, para una sociedad consumista y egoísta.

No nos engañemos, e Estos serios problemas que sufre nuestro planeta, los ha ocasionado la avaricia y el consumo desorbitado de la especie humana, que presume abiertamente de poseer, una descomunal inteligencia y sabiduría, comparada con otros seres vivos, que habitan en el planeta, pero han visto incapaces de salvaguardar uno de los bienes más preciados, después de la vida Quizás aún se puedan revertir, estas drásticas consecuencias que nos rodean, si remamos todos en la misma dirección, dejando a un lado la tozudez que todos llevamos en nuestro interior, y las ansias del poder y la riqueza.

Algunos de estos conflictos son provocados por la intolerancia de personas, que imponen es egoísmo al interés general, en una inútil e incierta trayectoria que llevan en la vida, provocando desastres fuera de lugar en el clima, tan adversos sobre la superficie terrestre, y que concluirá con la destrucción del planeta, si no se pone remedio a la barbarie provocada por el hombre, en la eliminación de la vida, sobre el planeta.

Esto se traduce en una alteración sustancial, de los elementos necesarios para la vida y la sustancial supervivencia.

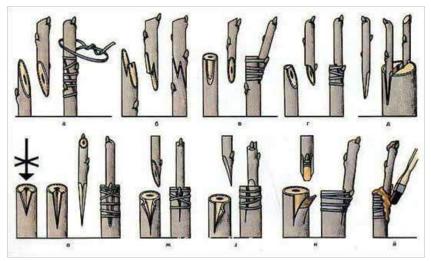
ALBERTO DIAZ

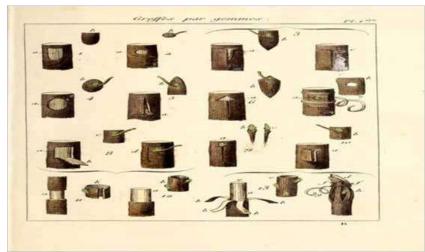


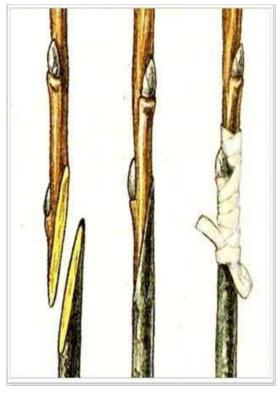
Cosas de Esta Tierra

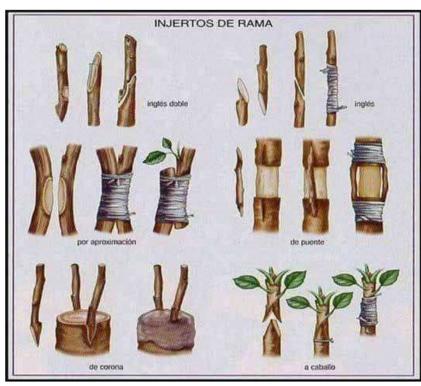
Tipos de injertos de árboles y plantas











El Final



Cuando abrió la puerta, la realidad le golpeó la cara. Ella estaba parada en el centro de la habitación. Su rostro estaba pálido. Tenía los ojos clavados justo a la altura de los suyos, él los sintió como dos puñales. Sobre la cama descansaba un pequeño bolso que contenía algunas pocas prendas y muchos recuerdos. Ella no dejaba de mirarlo, e intentaba que ellos dijeran lo que su voz no podía. Él, que no entendía nada, intentó articular

algunas palabras, pero una sensación de muerte se las ahogó en el pecho, sin dejarlas nacer. Permanecieron así por unos minutos.

Ella envuelta en un torbellino de sensaciones que pujaban por salir para dar paso a su estallido de ira...una ira que no quería dejar ver para que la situación no se le fuera de las manos...sabía que cada estallido de esos solo había servido para seguir juntos...él tenía el poder de doblegarla con su dulzura y ella se dejaba vencer.

El atrapado en una situación tan nueva y rara, que tiró por la borda toda estrategia empleada hasta ese momento. Verla parada, segura de sí misma, sin gritos, sin llanto, lo había derrotado...así se sentía...derrotado. No quería demostrarlo pero le resultaba imposible. ¿Qué había pasado? ¿Qué la había llevado a actuar de ese modo?...Él siempre la había tratado de la mejor manera que sabía... la había visto llorar y la había consolado...la había visto reír y lo habían hecho juntos, pero reconocía que desde hacía ya un tiempo, estar juntos era casi imposible...dolía estar juntos en esa cama que los había visto gozar tantas veces y que ahora dolía, pues solo parecían dos extraños...En su mente intentó buscarle una solución a esa situación...pero no tenía tiempo...ya no.... era tarde para querer solucionarlo. El silencio se podía cortar... y dolía...dolía en el pecho y en el alma. No sabían cuanto tiempo habían pasado así, parados el uno frente al otro en silencio. Pero sabían que era el final.

Ella lo miró y miró el bolso que estaba sobre la cama, y por un momento deseó que él hiciera algo para hacerla estallar en su ira contenida pues no estaba segura de lo que estaba haciendo, pero su orgullo herido no le permitía tomar el bolso y deshacerlo con la misma facilidad que lo había hecho... Él, herido de muerte, no entendió la suplicante mirada con que ella lo observaba, mientras las traicioneras lágrimas comenzaban a asomar de los ojos de ambos. Intentaron ser lo más fuertes posibles... para no dejarse ella vencer por la ira...para no llorar como un chiquillo él, que aún no sabía qué estaba pasando...Sabía que ella no estaba pensando con el corazón, por eso nada le quedaba... por eso nada encontraba de todo aquello que los había unido.

A él de pronto, la realidad volvió a golpearle la cara, así como lo había hecho al abrir la puerta, y empezaba a comprender que eso era un punto para ambos. Un punto que no comprendía si daría paso a un nuevo comienzo. Ella...Ella tampoco lo sabía. Solo sabía que había bajado los brazos, ya sin ganas de seguir apostando a una relación que no encontraba futuro. Una relación en la que ya no se sentía feliz... Así...con un montón de preguntas sin respuesta, y en silencio, él tomó el pequeño bolso que ella le había armado. Pesaba, a pesar de su tamaño...comprendió que ella había guardado todos los momentos vividos para que nada quedara flotando en el aire que, a partir de ese momento respiraría. Se los devolvía para que él se reconstruyera. Para que creciera. Para que madurara y comprendiera qué era lo que le pasaba y no podía explicarle pues no hallaba las palabras. Sin moverse de su sitio, ella lo vio partir...lo vio cerrar la puerta sin mirar atrás...llevándose solo el bolso con la poca ropa y los recuerdos... sin mirarla para no traicionarla ni traicionarse... para irse como ella lo había decidido.

Las lágrimas comenzaron a rodar por sus mejillas, pues sabía que nunca lo vería entrar de nuevo por esa puerta. En el frío de la noche, él caminó con paso lento, el corazón roto y las lágrimas nublando sus ojos...sabía que nunca más volvería a entrar por esa puerta.

Denuncia & Opinión

Seguimos en un momento de caos general ampliado por mil gracias a los medios de comunicación, no por ello deja de ser menos grave la poca conciencia colectiva de alqunos hacia el resto de la humanidad.

En los últimos días e visto casos aislados por suerte solo son unos pocos de intolerancia hacia los demás por cosas tan poco importantes como el idioma de cada cual, o por detalles que sinceramente dejan mucho que desear de aquellos que los comentan, hemos de dejar de pensar en nosotros como el centro del universo todo poderoso y dar un mensaje de esperanza a las generaciones venideras sin egos, ni tonterías dejar de mirar por encima del hombro a los demás porque ni somos tan grandes ni tan poderosos, cuando un ser microscópico de un mínimo tamaño nos esta poniendo en jaque sin dudarlo a todos.

Hemos de permanecer unidos en un momento crucial para el bien común, atrás deben de quedar colores políticos y otras tonterías que en este momento no son importantes. Las cosas que antaño parecían tener una importancia general, hoy en día solo son excusas para que unos señalen a otros y de esa forma lo que de verdad es importante quede aparcado, quede en su segundo plano.

Más de lo mismo lo único que podemos dar y esperar es Esperanza, cuando todo cambia en cuestión de minutos, de segundos lo que ayer era algo importante para algunos hoy en día a mutado a otra cosa a algo distinto y banal o superficial, hemos de trabajar juntos si de verdad queremos que exista un mañana si no mejor que el ayer, al menos igual a aquel, pero con menos maldad e hipocresía, el resto solo son meros propósitos de bien común.

Hay mil cosas más que se podrían escribir este mes, pero la verdad es que solo servirían para contradecir todo lo escrito en estas líneas por este motivo pienso que lo mejor es acabar aquí esta opinión, más que denuncia mía deseando que próximamente volvamos a una normalidad real, no nueva espero y deseo que cese está locura que nos está devorando poco a poco a todos, gracias a todos y por favor cuidaros mucho...

Antonio Jose Caralps Sobrera

A tener en Cuenta por Clara Sanchez

Hoy es un día para celebrar a este músculo vital para existir.

El corazón es el órgano más trabajador de nuestro cuerpo, es "hueco" "pequeño" vital para la vida. Es el órgano incansable que bombea nuestra sangre oxigenada a todo nuestro cuerpo, late aproximadamente 115000 veces al día , 80 veces por minuto y 42 millones al año.

Mi idea es hacer énfasis en la prevención de la primer causa de muerte del mundo los infartos. Los invito a luchar por una vida saludable, de ejercicio, de buena alimentación, dejemos el cigarrillo, el sedentarismo, la comida chatarra que está ahora más de moda, evitemos el estrés, solo así lograremos irradicar este problema cardiovascular que nos lleva de igual manera a ser hipertensos, diabéticos y demás.

En estos momentos de pandemia hay razones de valor para obligarnos a estar bien, el corazón necesita ejercicio y así lograr estar bien. Tomo como importante de acotar que como humanos le damos la razón de albergar lo más sagrado como son los sentimientos. De acuerdo a nuestro estado emocional lo maltratamos, le damos vida haciéndolo acelerar cuando del amor se trata, allí es donde albergamos un conjunto de emociones y de estas depende también lograr sentirnos bien. El corazón es el eje de donar o arrancar, depende de nuestro cuidado, por algo se encuentra en nuestro pecho, como humanos es nuestro deber saber brindarle lo mejor.

Clara Sánchez

Como

Como ese grano Grano de arena En el mar de la maldad. Como ese sueño Sueño perdido Que no se debe extraviar. Como todo aquello Que se perdió en el ayer. Hoy que las bombas Dejaron de sonar, El miedo ajeno regreso. El enemigo siempre Siempre esta presente. No sabemos qué forma tiene, Solo sabemos, sabemos Sabemos lo de siempre. Temer a todo lo desconocido. Los aliados del mal Vicios menores Televisiones y prensas. Grotesco futuro Oculto entre las sombras Sombras del ayer. Con las redundantes Palabras de siempre, Palabras de siempre En el umbral de lo desconocido Oculto para la gran mayoría. Libertad cual utopía Que mata poco a poco El sentir y el vivir Y solo pedimos eso, Lo más simple Lo que tristemente Nos es negado siempre. Poder vivir,

Vivir en PAZ...

19-9-2.020 San Agustín Teruel Aragón España Antonio Jose Caralps Sobrera.

Libro de fiestas Benafigos



Un año más colaborando con el ayuntamiento y comisión de fiestas de Benafigos, y como no podía ser de otra forma, hablando de micología.

Esta vez voy a tratar en profundidad sobre una de las especies que más éxito tiene por los buscadores de setas de nuestra provincia, y por supuesto por lugareños, se trata de los Lactarius, conocidos como "Rovellons" o "Rebollones".

Como ya sabréis, tenemos la suerte de tener en nuestro termino uno de los mejores Lactarius, el Lactarius sanguifluus, este tipo de seta, es propio de terrenos calizos, pinos, romeros y demás vegetación de la zona.

Sin duda alguna, es el mejor valorado gastronómicamente y también el más buscado, no es de extrañar, ver a numerosos buscadores pasear con sus cestas por el término de Benafigos al finalizar el verano y principios de otoño, esperando que la diosa fortuna, les premie con estos suculentos tesoros que tenemos la suerte de tener en los montes del término de Benafigos.

Vamos a profundizar en esta especie, ya que son muy parecidos, y es muy posible su confusión, pero con un poco de estudio, y fijándonos bien en sus características macroscópicas, veremos que son notables sus diferencias, y llegaremos a su total identificación.

La sección Dapetes, están compuestos por los Lactarius que tienen el látex de color rojo, vinoso o anaranjado, como son Lactarius vinosus, Lactarius sanguifluus, Lactarius deliciosus, Lactarius deterrimus, Lactarius salmonicolor, Lactarius semisanguifluus, Lactarius quieticolor, todos estos son comestibles, pero cada uno tiene notables diferencias, tanto en el terreno que los vamos a encontrar, como el tipo de arboleda y vegetación, y por supuesto, hay una gran diferencia en su sabor.

Lactarius sanguifluus (Paulet) Fr. 1838

Rebollón, Rovelló, Níscalo.

Sombrero: 6 a 15 cm. De diámetro, al principio convexo, con los márgenes enrollados, con suaves zonaciones, de color muy variable que va desde ejemplares blanquinosos

hasta naranja rojizos. Laminas: Delgadas, un poco decurrentes, apretadas, de color entre rosado-marrón y vinoso.

Pie: Corto, de aspecto robusto, lleno en los ejemplares jóvenes y después hueco, de color claro, a veces casi blanco, pero con matices morados, es muy probable que tengan escrobículos de color rojo vinoso oscuro.

Carne: Maciza, tenaz, de color ocráceo pálido, a veces casi blanca, teñida al corte por el látex que exuda, de un color rojo vinoso. Su olor es agradable y su sabor suave, ligeramente picante en crudo.



Hábitat: Fructifica en otoño de forma exclusiva formando micorrizas con los pinos, abundantemente bajo Pinus sylvestris en diferentes altitudes es común en pinares en general, y en terrenos calizos, abundante.

Valoración gastronómica: Muy bueno.

Lactarius deliciosus (L.) Gray 1821

Rebollón, Rovelló, Níscalo.

Sombrero: Puede alcanzar hasta 20 cm. convexo, más o menos deprimido. Margen liso y enrollado hasta su vejez que a veces se aplana, de color anaranjado, con círculos

concéntricos.



Láminas: Ligeramente decurrentes, apretadas, con lamélulas intercaladas, de color naranja vivo, manchándose de verde con la manipulación.

Pie: Corto con respecto al sombrero, cilíndrico y más estrecho en su base, quebradizo, de color naranja blanquecino, con hoyitos (escrobículos) de color más rojizo. Al principio es macizo, ahuecándose con la edad.

Carne: Frágil, de color naranja, olor agradable v dulce.

Hábitat: Fructifica desde principios de otoño hasta que llega el invierno bajo pinos y monte bajo, en terrenos ácidos y arenosos.

Este tipo de Lactarius es muy común y abun-

dante en nuestra provincia, pero no en Benafigos, ya que tenemos mayoritariamente el suelo calizo, abundante.

Valoración gastronómica: Bueno.

Lactarius deterrimus

Rebollón, Rovelló, Níscalo.

Sombrero: 12-13 cm. De diámetro, primero convexo después plano-convexo, en la madurez en forma de embudo, margen bastante sutil y no siempre incurvado, sólo un poco redondo. Cutícula anaranjada al principio, después más pálida con zonas verduz-

cas muy marcadas.

Láminas: Apretadas, con lamélulas más o menos largas casi decurrentes, anaranjadas, pero que se manchan de verde oscuro en zonas dañadas.

Pie: Del mismo color que el sombrero, cilíndrico, atenuado en la base, robusto, en la madurez se ahueca, desprovisto de escrobículos.

Carne: Blanca que aparece coloreada de naranja zanahoria por el látex que tiende a permanecer como tal, es la de sabor más amargo entre las especies de su grupo; también es un poco acre.



Hábitat: Micorrícica exclusiva de Abies spp. sobre todo, abeto rojo, en esta provincia se encuentra en turberas pobladas de Pinus silvestrys, desde finales de verano a principios de otoño, escaso.

Valoración gastronómica: Bueno, pero de menor calidad.

Lactarius semisanguifluus R. Heim & Leclair 1950

Rebollón, Rovelló, Níscalo.

Sombrero: 3-9 cm. De convexo ha extendido-embudado, color variable, de naranja verdoso a gris verdoso, zonado en círculos concéntricos con manchas verdes más oscuras.

Láminas: Bifurcadas con lamélulas cerca del pie, adherentes, al principio naranja pálido y después verdoso, con tonos anaranjados en las aristas, al corte primero naranja luego cambia a color vinoso.

Pie: Robusto, cilíndrico, de lleno a hueco, naranja verdoso, del mismo color que el sombrero, látex color zanahoria, virando a rojo sangre y azul verdoso. Carne: Blanquecina, aunque manchada por el látex. Esporada ocre pálida. Olor agradable, sabor dulce.



Hábitat: Pino silvestre mediterráneo, a poca altitud y suelos calcáreos de verano a otoño, escaso.

Valoración gastronómica: Inferior calidad a L. Sanguifluus e incluso a L. Deliciosus.

Lactarius salmonicolor R. Heim & Leclair 1953

Rebollón, Rovelló, Níscalo.

Sombrero: 5-12cm. De convexo a plano y a lobulado-deprimido, con margen incurvado de joven. Cutícula naranja uniforme, no

zonado.



Láminas: Subdecurrentes, apretadas, color naranja pálido (las heridas viran muy despacio a negro) látex brillante, sabor dulce, anaranjado, ennegrece al final, pero sin verdear.

Pie: Cilíndrico, hueco, amarillo-naranja, con manchas más oscuras. Carne: Anaranjada, ennegrece tras muchas horas, pero sin verdear, sabor acre.

Hábitat: Bosques mixtos (abetos y hayas)

especie otoñal.

Este Lactarius no aparece en nuestra provincia, ya que es propio de abetales.

Valoración gastronómica: Mediocre, con sabor a resina y acre.

Lactarius quieticolor Romagn. 1958

Rebollón, Rovelló, Níscalo.

Sombrero: 5-10 cm. Ocasionalmente algo más, con forma convexa en su juventud, Página 96 manteniendo el borde involuto, se aplana en la madurez e incluso de viejo puede llegar a embudarse, la superficie pileica tiene un tono muy pálido y mate al es-

tar recubierta por una pruina que le confiere un tono grisáceo con claro matiz azulado. Apenas es zonado, y al ser manipulado o frotado adquiere un color azul índigo, mucho más patente en los ejemplares jóvenes, con la edad adquiere un tono naranja sucio muy apagado.

Láminas: Adnatas, decurrentes, separadas, de color naranja pálido, suelen mancharse en las heridas de color verde al secarse el látex.

Pie: Cilíndrico, lleno de joven y cavernoso de adul-



to, de color azulado sobre todo de joven, naranja pálido mate al madurar, también se mancha de verde cardenillo claro al ser manipulado.

Carne: Firme y compacta, presenta al corte longitudinal una línea amplia de color azul índigo bajo la cutícula, el resto de la carne tiene naranja pálido, látex escaso de color naranja que al secarse se vuelve primero verde y posteriormente rojo vinoso.

Hábitat: Forma micorrizas con Pinus sylvestris, en humedales y tremedales, escaso.

Valoración gastronómica: Mediocre, ligeramente picante en crudo.

Posibles confusiones con estos Lactarius tratados, y muy comunes en Benafigos.

Lactarius chrysorrheus

Sombrero: 4-10cm. De convexo a aplanado, cutícula seca, zonado hacia el borde, color

pardo anaranjado-rosado.

Láminas: Adnatas, con lamélulas, apretadas, blanco-crema que vira a naranja-carne, el látex inicialmente blanco, vira enseguida al amarillo vivo.

Pie: Pruinoso o liso, sin huecos o fosetas, blanquecino o anaranjado.

Carne: Compacta, blanca, amarillea en contacto con el aire. Aroma fúngico, sabor muy picante, esporada blanco-crema.

Hábitat: Planifolios: encina, chopo, abedul, aliso, olmo, roble, castaño, de verano a oto-



ño, muy abundante.

Valoración gastronómica: Sin valor, de sabor muy picante.

Lactarius zonarius

Sombrero: 6-10 cm. Plano convexo con el disco deprimido a ciatiforme. Margen enrolla-

do, después incurvado, ondulado, de color amarillento anaranjado o anaranjado rojizo, cutícula separable, algo viscosa en tiempo húmedo, con densas zonas concéntricas ocres, muy claras.

Láminas: Numerosas, apretadas, con lamélulas, decurrentes, de color blanco crema con leves tonos rosados.

Pie: Macizo, duro, cilíndrico, atenuado hacia la base, blanquecino, manchado de amarillento, y a veces escrobiculado.

Carne: Espesa, esponjosa, blanquecina, con olor afrutado y sabor acre, esta acritud, hace que pueda crear problemas gastrointestinales, esporada blanca-crema.



Hábitat: En bosques de encinas y alcornoques, aunque también puede fructificar en otros planifolios en otoño.

Valoración gastronómica: Comestible sin interés, muy desagradable por su sabor picante y acre.

Cuento de Clara Sanchez

Parte de mi primer cuento dedicado a todos los niños, a la Biblioteca de Ciudad Colón junto a la Casa de la Cultura de Mora.

Y a ti quien se ha tomado el tiempo para leerlo.

"SARITA"

Soplaba la brisa angustiada los costados de aquella vieja cabaña, abrazándose a la tarde con sus ocres.

En los álamos los montes, los arbustos cocoteros con sus frutos, junto a la delgadez de las altas palmeras que semejaban girafas, haciendo una genuflexión irreverente, besándose con el viento que raptaba el negro piar de las aves.

El aroma de la madera quemada se expandía en todo su ancho, confundiéndose con la pesca del día anterior, que yacía en una vieja pileta.

Dentro de la cabaña; una conversación no muy amena era motivo de discusión en sí, por años.

Demérito, un hombre regio piel tostada, algo viejo poblado en barba, sin algunas piezas dentales semejaban a curiosas ventanas, poseía una voz de trueno que asustaba a su mujer.

Ella, Mariana, mujer sumisa un tanto alta, aun mostraba su belleza como espectro del pasado, una negra cabellera le colgaba a su cintura adornada de hilos plata, inteligente, ya en su rostro algunos surcos que acusaban su impronta edad.

Sentados, en lo que se podría denominar una banqueta, perdían tras la ventana su mirada angustiada, tratando de disimular aquel secreto que se les escapaba de las manos, como algo irremediable, lo que nadie debía de enterarse.

Se remontaban al año 1980, época de auge donde la isla Tortuga era visitada por grandes barcos que trasladaban altos jerarcas del gobierno español, muchos llegaban a vacacionar con sus familias.

Desgraciadamente, uno de esos días de invierno algo malo sucedería, iuna catástrofe irreparable!, entonces el cielo se oscureció encapotado un tanto gris, el viento..., conforme pasaban las horas golpeaba fuerte a tal punto que asustaba llevándose todo en su haber.

El vestido de Mariana se vamboleaba como si fuera un pañuelo, las hojas se desprendían dejando sobre el piso ser alfombra, mientras, Demétrio aseguraba algunos pedazos de lata al curul de su cabaña.

La lluvia era torrencial, los vientos huracanados silvaban al chocar entre los árboles, el mar también rugía levantando altas olas como monstruos submarinos.

Ambos, entre discusión recordaban los momentos.

La tormenta no daba tregua, el cielo mostraba su furia con sus rayos y sus truenos, más parecía un holocausto que inclemente azotaba con fiereza por sorpresa sin ninguna escapatoria.

iAquella isla se inundaba!, la bahía se desbordaba arrastrando todo a su paso...nadie estaba preparado para lo que allí pasaría.

Demetrio y Mariana corrían para brindarles auxilio a todos aquellos tripulantes sin lograr su cometido, ambos con algunos años de casados se conocían al dedillo los senderos a los que no le temían. Página 98

Aquel desastre fue letal, la mayoría fueron arrastrados sin piedad muriendo de forma instantánea casi todos los tripulantes.

Otros fueron rescatados por los soldados de "La Marina" que hacían su guardia costera y por supuesto acudieron en auxilio.

Lo que nadie imaginaba, era que Demérito y Mariana iban a encontrar a una niña semi inconsciente, con algunas laceraciones sangrando, muchos hematomas de colores en

su frágil cuerpecito, justo detrás de un arrecife.

iUna escena dolorosa!, que al contrario se convertiría en un regalo del cielo!

iLa niña no lloraba, con dificultad respiraba!, fué entonces que percataron que el corazoncito de aquella dulzura seguía latiendo despacito..., ipso facto de mil ideas se llenaron, la inocente criatura era la que no habían logrado procrear, a tanto dolor les bañaba una alegría.

La tomaron con delicadeza en sus brazos y corrieron pronto a su rancho, que medio había quedado de pié.

Así dió inicio a aquel gran secreto que los mantendría en sosobra, sabiendo de antemano que durante algún tiempo aquella niña había sido buscada por su padre don Agustín, cuando aún era un jerarca del gobierno español y que estaba postrado en su casa con un cáncer terminal.

Mariana de inmediato le brindó los primeros auxilios, la niña respondía sollozando, asustada preguntando por su mamita.

La tomaron como suya en silencio, únicamente escondieron una fina cadena de plata que colgaba en su cuello, con un dije gravado en oro con su verdadero nombre.

"Afuera: una niña rubia jugueteaba"

Sara ojos color avellana, despedían una dulce ternura.

Junto a su soledad y melancolía era demasiado mimada, tierna, delicada, frágil pero despistada... con su perro siempre jugando, era su única compañía aparte de sus padres.

Habían pasado varios años, sin recordar los sucesos crecía, ignorando su procedencia, su verdadera familia pues tan solo tenía tres cuando el destino los separó.

Convertida para ellos en un tesoro invaluable, la protegían a toda costa cuando alguien de la ciudad se les acercaba, en tanto, aquellos viejos un proseguían su discusión.

La sobreprotección era abismal a tal punto que la niña no conocía más que a ellos, pues se habían internado muy dentro de la isla.

Sara nunca visitó una escuela, creció sin amigos, una de sus compañías la mar, era una criatura inteligente, a sus seis años ya sabía leer, su madre se había desgastado con amor, la preparaba, le inculcaba sabiduría con tal de que Sarita no tuviera contacto con nadie, justamente, así evitaban que no le llenaran su cabecita de dudas o preguntas.

¿Qué haremos le réplicaba Demétrio a Mariana?

Mientras, la desesperación se apropia con gritos en aquel laberinto sin salida, el temor por ser descubiertos les hacía a entregar todo a la pequeña para hacerla feliz, causándole un grave daño que la llevaba a ser berrinchosa.

Especialistas españoles estaban en una investigación que conllegaba a investigar, ¿qué había sido de aquella niña que jamás apareció.

"Mariana le recriminaba a su esposo"

- iYo te lo decía muy claro Demérito!
- _pero nunca me hiciste caso,

esto iba a suceder.

Arrodillada en el pizo gritaba, _iDios mío por favor no me la quites nooo!

- _iElla es todo para nosotros, no nos castigues una vez más señor, limpiándose el rostro ojeroso y lastimado continuaba, moriremos si la logran encontrar Demétrio.
- _Demérito con el pecho partido callaba, no hablaba porque un aterrador nudo en su garganta le impedía hasta llorar.
- _iA ella nadie me la puede arrancar de mis brazos!, no es justo, lloraba por algunos instantes Mariana.
- Mientras él, con incertidumbre fumaba una pipa para mitigar el dolor.
- _Afuera; Sara medio distraía escuchaba, más no entendía mucho lo que ambos discutían.
- _Sin embargo en muchas ocasiones preguntaba el por qué de su cabello amarillo, entre preguntas cuestionaba porqué no tenía los ojos negros como ellos.

_Inteligente, ya con sus diez años por cumplir escribía algunas cosas, en una ocación como toda criatura traviesa se encontró la fina cadena dentro de un jarro herrumbrado.

_Algunas veces, hablaba con aquel nombre ficticio sin imaginar que era el suyo, el de la niña perdida que durante muchos años su padre había buscado sin encontrarla, pero la depresión sucumbió en su salud logrando su estrago con un cáncer terminal.

_El mar arrastraba mucho escombro, ambos aprovechaban para salir al pueblo a vender, pero a Sarita jamás la nombraban, de hecho si alguien se acercaba a la jungla la escondían, era tal la protección que también le molestaba, lo cual iba creando entre ellos desconfianza.

_Pasaron algunos meses, Sarita de entretenía por horas lanzando barcos de papel con dibujos de los animalitos de la isla Tortuga.

_Pero hubo un día en que escuchó más de la cuenta, ino lo podía creer!, su corazón se comenzó acelerar, sentía mucha rabia y angustia.

_Corrió llorosa donde su perro Canelo, lo abrazó, ahí comenzó a entender el porqué no conocía a nadie más que a ellos.

_Entones una mañana después de desayunar, como siempre acostumbraba entre unos papeles viejos se puso a escribir una carta, una triste sin remitente la cual describió así...

_Hoy no sé cómo escribir, siento angustia, tengo miedo, tan solo tengo diez años, mis papás están muy viejos..., me da rabia, iayúdenme por favor para saber, quién es mi propia familia.

_iSi alguien me puede ayudar por que venga a esta vieja isla!

_Mi perro se llama Canelo, yo me llamo Jazmín De la O. (nombre que había tomado del dije a escondidas), ignorando que era el propio, mi cabello es largototee de color amarillo como el sol, creo que nunca me lo ha cortado mi mamá, tengo mucha incertidumbre, si alquien logra encontrar esta carta que venga pronto a buscarme...

_Sin explicar mucho, Sarita corrió y corrió por toda la orilla de la playa, sus padres de lejos miraban, les llamaba la atención parecía que hablaba con alguien, iera Jasmin!, la niña invisible.

_Transcurrió un año sin que nadie se acercara, ignorando la niña que la famosa botella había llegado a las manos de un buzo, (esos que seleccionan basura) un pordiosero... lo que a éste le llamó la atención al recogerla era que el papel en blanco mantenía bien seco, junto a la carta unas toscas caracolas que ella logró metido depositar darle peso al plástico, en su inocencia.

_ Adrián, así se llamaba el pordiosero, de regreso a casa conversaba con su esposa, una mujer bastante mayor, de momento ella no le dio. importancia a aquella historia narrada, sin embargo transcurrieron los meses sin que se interesara de la magnitud de aquel papel conservado en la misma botella.

_Estando sola Rosario, una tarde se dispuso a leer lo que había en el escrito, isorpresa no lo podía creer!, inmediatamente llegó a su memoria aquel nombre, Jasmin, siii Jasmín, es muy bello se decía, igual al de la niña desaparecida hacía unos años.

_Precisamente su sobrina había trabajado muy cerca de ellos, de miscelania.

_Algo incrédula, pero con una percepción increíble, única, aún con su corazón asustado, por las descripciones de Sarita tan exactas algo bueno a su vida llegaría, todo encajaba, su edad, el color de sus ojos, su cabello, fué tan grande su impresión, que mandó a llamar a su sobrina e inició una nueva odisea.

_¿Que rumbo tomará esta historia? Continuará...

Clara Sánchez Cc Tisanch Poesía Costa Rica 22/10/2019 ©®

Formulario natural Covid-19

Preparaciones naturales para la atención primaria de los síntomas asociados a Covid-19 Guatemala, 15 de septiembre de 2020

REGMIC: Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante Covid (Regmic)

El Formulario Natural COVID-19 ha sido elaborado, a solicitud de la Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante COVID (Regmic) por la Asociación de Fitoterapia y Productos Naturales de Guatemala (Afitogua). Afitogua apoya todas las iniciativas que contribuyen a mejorar la salud de los guatemaltecos, especialmente en una situación de emergencia como la generada por la pandemia de COVID19, manteniéndose sobre la base de su objeto y fines, que son promover el estudio, desarrollo, uso y difusión de los productos naturales para el bienestar de la sociedad.

ANTECEDENTES

El 31 de diciembre de 2019, el Comité de Salud Municipal de Wuhan, provincia de Hubei, China, notificó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) de casos de una neumonía de causa desconocida, entre los que había pacientes en estado crítico. Los pacientes estaban relacionados a un mercado de esa ciudad. El 7 de enero de 2020, los científicos del Centro Chino para el Control y Prevención de Enfermedades (CCDC), habían aislado al virus causante de la enfermedad, permitiendo determinar que se trataba de un nuevo virus. Varios casos fueron confirmados en países de distintos continentes. El 11 de marzo de 2020, ante la presencia del virus en más de 100 países, la OMS, declaró PANDEMIA al brote de este nuevo coronavirus y llamó a la enfermedad que produce COVID-19.

La enfermedad, es causada en los humanos por el coronavirus SARS-CoV-2. Hasta el momento se desconoce su origen, pero parece tratarse de una infección zoonótica, lo que significa que se transmitió de los animales a los humanos.

La evidencia actual de la enfermedad sugiere que los síntomas aparecen entre 2 y 14 días (promedio cinco días), después de haber sido infectado por el virus. Los síntomas más comunes de la enfermedad son los siguientes:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio Otros síntomas menos comunes son:
- Molestias v dolores
- Dolor de garganta
- Diarrea Conjuntivitis
- Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.

PRESENTACIÓN

Como contribución a la salud de las y los guatemaltecos en tiempo de la pandemia de COVID-19, se ha elaborado el presente formulario, por un grupo de personas expertas e instituciones, cuyo objetivo es aportar una serie de formulaciones de preparados medicinales, que puedan elaborarse y aplicarse directamente en casa, tanto del área urbana como rural, con el fin de aliviar los síntomas relacionados con la enfermedad causada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2.

Este formulario, no busca reemplazar las indicaciones que puede dar un médico al tra-

tar un paciente con COVID-19, tampoco sustituir los productos naturales medicinales, debidamente registrados en el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, sino más bien ofrecer opciones accesibles para el manejo de la enfermedad. El documento que aquí se presenta, se divide en tres partes. La primera, incluye información general sobre productos naturales medicinales, la utilización correcta de los mismos desde el punto de vista de su origen, las formas de extraer las sustancias activas (especialmente de plantas medicinales), los tipos de productos terminados, así como ejemplos de plantas medicinales que se usan en Guatemala y algunas acciones de especies vegetales y de productos de la colmena.

La segunda parte, es el formulario propiamente dicho, contiene una serie de preparaciones sencillas, para atención primaria en casa, de los síntomas asociados a COVID-19. Este se divide en siete categorías de remedios:

Preparaciones antigripales

Preparaciones expectorantes y antitusivas

Preparaciones antiviPreparaciones antigripalesrales

Preparaciones tranquilizantes

Preparaciones estimulantes de las defensas

Preparaciones desinflamatorias

Preparaciones estimulantes de la circulación sanguínea.

En la tercera parte, aparecen una serie de ilustraciones de algunas de las plantas medicinales que se encuentran incluidas en el presente formulario. Tanto los ingredientes naturales medicinales incluidos en las preparaciones como las ilustraciones proceden de la base de datos de la Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante COVID (Regmic). Ante las infecciones virales, los productos naturales medicinales, tienen la ventaja de que su acción farmacológica abarca una serie de sistemas, que beneficia al organismo para enfrentar la enfermedad. Por lo tanto, aunque los productos naturales medicinales, no neutralizan al virus SARS-CoV-2, sí permiten que los síntomas causados por el mismo se resuelvan de manera favorable, evitando el agravamiento de quien padece COVID-19.

I^a Parte

INTRODUCCIÓN

Los productos naturales medicinales pueden servir en tratamientos terapéuticos para prevenir, atenuar o curar un padecimiento o enfermedad, para lo cual se pueden utilizar en estado fresco o seco, pero siempre debe hacerse de forma cuidadosa para garantizar el efecto deseado.

Las plantas medicinales, pueden procesarse de distintas maneras y las formas de administración son variadas, como se describe de forma general a continuación:

Las plantas o algunos de sus órganos frescos, pueden usarse de manera directa y sin modificaciones, en las formas siguientes:

- Ensalada: para lo cual después de lavadas y desinfectadas, se preparan de manera conveniente pudiendo combinarse con otras verduras o vegetales, sazonando con sal, aceite vegetal, limón, vinagre u otro.
- Soasado (tatemado): colocar directamente en el fuego o indirectamente en una plancha o comal, para aromatizar y desinfectar el ambiente.
- Echarlas en agua caliente para aprovechar sus propiedades, respirando sus vapores en forma de vahos. De forma más elaborada, las plantas medicinales, pueden utilizarse durante el día, procesándolas según se indica a continuación:
 - Machacándolas o licuándolas con un poco de agua, generalmente en estado

fresco.

Así se puede aplicar directamente con un paño limpio a la temperatura deseada, como cataplasma sobre la parte afectada. Esta preparación también se puede colocar en un lienzo, colarla y exprimirla, para obtener y tomar su jugo inmediatamente.

• Haciendo una infusión o cocimiento con el material vegetal, sea fresco o seco y fragmentado, para extraer con agua caliente el material vegetal y de ese modo, después de colada, tomarla como tisana para beber, aplicarla como compresa con un paño, hacer buches y gargarismos o lavar alguna parte del cuerpo afectada, según sea la afección.

También pueden hacerse preparaciones más estables, dejando en remojo o maceración el material vegetal debidamente fragmentado, no con agua sino con:

- bebidas alcohólicas como aguardiente, ron, vodka o tequila, sean puros o preferentemente mezclados con agua, con los cuales se obtienen tinturas para uso interno o externo.
 - vino para preparar vinos medicinales de uso interno.
- mezclas de glicerina con agua o de agua y alcohol etílico, para obtener extractos, fundamentalmente para aplicaciones tópicas. A los extractos que contienen glicerina, se les llama glicerolado.
- aceites vegetales, con los cuales se obtienen aceites medicados, a los que se denomina oleatos, siendo de uso externo.

Emulando a los productos farmacéuticos industriales, pueden elaborarse Página 104 a pequeña escala, productos para uso interno, tales como jarabes, melitos, elíxires o soluciones, utilizando infusiones, decocciones y tinturas, así como adicionando otros ingredientes, tales como azúcar, miel, saborizantes, espesantes y preservantes. También, para aplicación tópica, se pueden preparar soluciones, lociones, aceites y ungüentos, utilizando infusiones, decocciones, tinturas, glicerolados u oleatos de las plantas medicinales a las que se añaden otros componentes para dar la forma terminada y facilitar su aplicación.

6 Tabla I. ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES QUE SE USAN EN GUATEMALA Y SU NOMBRE CIENTIFICO

Algunas de estas plantas son nativas, otras están naturalizada y otras son de origen cosmopolita:

Planta	Nombre científico	Planta	Nombre científico
Agastache	Agastache rugosa	Hinojo	Foeniculum vulgare
Ajo	Allium sativum.	Jengibre	Zingiber officinale
Albahaca	Ocimum basilicum	Limón criollo	Citrus aurantifolia
Anís	Pimpinella anisum	Lúpulo	Humulus lupulus
Anís estrella	Illicium verum	Llantén	Plantago major
Apacín	Petiveria alliacea	Malva	Malva parviflora
Cúrcuma	Curcuma longa	Mandarina	Citrus reticulata
Equinácea	Echinacea purpurea	Manzanilla	Matricaria recutita
Eucalipto	Eucalyptus globulus	Melisa	Melissa officinalis
Gordolobo	Gnaphalium stramineum	Maracuyá	Passiflora edulis
Granada	Punica granatum	Menta	Mentha x piperita
Guayaba	Psidium guajava	Milenrama	Achillea millefolium
Hiedra	Hedera helix	Miltomate	Physalis philadelphica
Hierbabuena	Mentha spicata	Moringa	Moringa oleifera

Planta	Nombre científico	Planta	Nombre científico
Moringa	Moringa oleifera	Salvia real	Salvia officinalis
Naranja agria	Citrus aurantium	Salvia sija	Lippia alba
Orégano mexicano	Lippia graveoloens	Saúco	Sambucus canadensis
Orozús	Lippia dulcis	Té de limón	Cymbopogon citratus
Pasiflora	Passiflora incarnata	Tilo	Tilia platyphyllos
Passiflora	Edulis	Tomillo	Thymus vulgaris
Quina	Cinchona ledgeriana	Tres puntas	Neurolaena lobata
Regaliz	Glycyrrhiza glabra	Valeriana	Valeriana officinalis
Romero	Rosmarinus officinalis	Zarzaparrilla	Smilax domingensis
Rosa de Jamaica	Hibiscus sabdariffa		

DIOS LES BENDIGA EN SU DÍA, LOS AMO! I DE OCTUBRE

Como seres humanos compulsivos no nos preparamos para ver morir a nuestra gente.

De pronto estar vivos es nuestra única boleta, nuestra oportunidad de trascender dejando atrás a un sinnúmero de seres amados.

Este ha sido un año de conmoción mundial debido a la pandemia provocada por tantos cobardes, por viles gobiernos donde su único interés es el metal y poderío, son asesinos en masa que aún el mundo calla.

Las fétidas inconsciencias han logrado todo un dolor colectivo, arrebatándonos en gran cantidad a los adultos mayores especialmente.

¿Cómo garantizarles la vida?

Si el envejecimiento se está convirtiendo en una catársis, en asecho, en cárcel, en terror, en lágrimas por doquier. Decir adiós en una pantalla es triple duelo, decir adiós sin el calor de una mano, sin un beso, sin lograr ver el rostro familiar es un eminente corte a la yugular.

Ser consciente de que estoy a punto de morir en estas condiciones no es para reír, ese es nuestro destino.

Los PAM, ejercen un papel muy importante en nuestra



sociedad, son nuestros padres, son nuestros abuelos constructores de los valores, son la voz de la experiencia, son los que construyeron puentes y caminos, los que nunca le temieron a las adversidades, piés descalzos qenfrentados a los gobiernos, a la misma vida y pobreza, a la sociedad a quien hoy llamo SUCIEDAD.

Su experiencia, su sabiduría son el bálsamo para que hoy tanto ustedes como yo vivamos enun mundo sin avaricia, sin egoísmos, sin envidia, sin rencores,

Lamentablemente hoy muchos no celebraron su día, muchos murieron, muchos hoy mueren y un sinnúmero esperan por la estocada final.

Nos los están arrebatando a nuestros abuelos frente a nuestros ojos estos cobardes asesinos y estamos atados de manos.

Dios bendiga a estos bellos y hermosos seres que merecen mi respeto, mi abrazo y mi amor.

Clara Sánchez Pérez

Gestora Cultural Internacional Repr del ICI para Centroamérica

Octubre 2020

Palabros de montanejos



Cañote=Parte leñosa de la planta del maíz
Cañuto = Canuto
Capacho - Capazo
Caparra = Garrapata
Capaza = Tipo de delantal de cuero o lona que se le ponía al cordero para que no copulara con las corderas

Carchofa = Alcachofa

Carriar = Llevar, transportar

Casa consistorial = Ayuntamiento

Casa de la villa = Ayuntamiento

Casa grande = Centro de especialidades

Jaime 1º (Ambulatorio)

Cascar = Hablar

Cascar = Hablar, Hablar demasiado

Catar = Probar

Caterva = Multitud de personas, animales

o cosas

Celebro = Cerebro

Cera = Acera

Chafar = Pisar

Chafardero = Cotilla

Chalar = Disfrutar

Chambergo = Ropa de abrigo vieja

Charraire = Hablador

Charrar = Reñir

Charrar = Hablar

Chasco = Decepción

Chichorritas = Grasa de las mantecas del

cerdo con la que se hacían cocas

Chicuto = Pequeño

Chimenera = Chimenea

China = Piedra pequeña

Chinin = Muy pequeño

Chinina = Pequeñita

Chino Chano = Andar sin prisas pero sin

pausas

Chirnete = Pequeña herida o corte

Chito = Silencio, callar

Chopadina = Mojarse

Chorrar = Gotear

Chorritón = Carámbanos de hielo

Choto = Macho de la Cabra

Chuchurio = Mustio, seco

Chulla = Chuleta

Chuplar = Chupar

Churizo = Chorizo

Churritada = Pequeña cantidad o chorro

de aceite, vinagre o liquido

Cimal = Rama gorda, en la parte alta de los arboles

Cincha = Correa para asegurar la albarda

Cinglazos = Golpes con una vara

Cinglo = Cortado en paredes de piedra en la montaña

Ciruelero = Árbol, ciruelo

Clafir = Ruido al ceder o romperse algún objeto

Clapido = Sonido fuerte, seco producido

por perro al ir detrás del jabalí

Clascas = Cascaras

Claudio = Ciruela

Closcas = Caparazones de caracoles,

moluscos, gambas etc.

Clueca = Gallina para incubar huevos

Cobar = Incubar

Cocinálo = Cocinarlo

Cócio = Vasija utilizada para hacer la "co-

lada"

Cocreta = Croqueta

Col flor = Coliflor

Columpios = Parque infantil

Comparanza = Comparación

Conas = Cortezas de cerdo

Confites = Anisetes de colores

Constipado = Constipado

Contorná = Alrededores

Convidar = Invitar a algo

Corca = Carcoma

Corfa = Piel de la fruta, corteza de la ma-

dera

Corrinche = Que hace las cosas deprisa y

mal

Cortico = Persona con muy pocos conoci-

mientos

Corvas = La parte de la pierna opuesta a

la rodilla, por detrás

Corvella = Hoz

Corvellote = Podón

Costera = Cuesta, ladera, fuerte inclina-

ción

Cotarro = jaleo

Cribar = Tamizar

José Antonio Galiana Torres.

Octubre

Mes de Octubre
del frío anuncio
del calor termino
son tus contrastes,
cambias la naturaleza
al invierno se adapta
naturales ritmos
de la estación propios.

Las noches aumentan del día se apoderan, el otoño comienza se caen las hojas manta natural para el frío afrontar.

Paleta de colores en campos y bosques, verdes y marrones mezclados y juntos como un gran cuadro de un pintor famoso.

Tu nombre deriva
de la palabra octavo,
en la Roma antigua
ese puesto ocupabas,
en el calendario juliano
el décimo te pusieron.

Importantes acontecimientos en el mes sucedieron, un nuevo mundo fue descubierto, desgracia para los nativos con su cultura terminaron,

sus tierras invadieron
su cultura introdujeron,
el doce celebrado
fiesta de lo hispano.
También se fundo
en tiempos modernos
la Unión de Naciones Unidas
para preservar al mundo
de una guerra mundial.

La iglesia lo dedica a la Virgen del Rosario, de los predicadores patrona y de países americanos que su fiesta celebran.

El mes terminas
con un día especial
fiesta anglosajona
por el mundo expandida,
con los niños protagonistas
y sus alegres disfraces,
por las puertas llamando,
truco o trato preguntando
unos caramelos esperando
generosidad de los vecinos.

Época de frutos ultimas recolecciones de esforzado agricultores un ciclo terminando.

Otoño

Sin querer queriendo el otoño ha llegado, intermedia estación entre el calor y el frío entre el verano y el invierno.

Presentes las Iluvias el frío se acerca, primeras nevadas en las montañas altas, intensas heladas en la tierras bajas.

Desnudos se quedan los arboles sin hojas poco a poco las pierden al suelo se caen, vuelan con el viento el suelo tapando.

Naturaleza cambiando colores diversos armoniosos contrastes verdes y marrones perfecto equilibrio cuadro maravilloso.

Tiempo de lectura chimenea y manta, de mirar por la ventana como el tiempo cambia.

Las primeras lluvias, las primeras nieves su aparición hacen para aletargar a la tierra para tomar impulso después del invierno.

Comienza en el norte
en el mes de septiembre
y dura hasta diciembre,
en el hemisferio sur
en el mes de marzo
hasta el mes de junio,
igual estación
en meses distintos
del hemisferio dependiendo.

Celebraciones tienes
con los muertos relacionadas
de ellos acordándose
desde épocas lejanas
repetidas tradiciones
todos los años celebradas.

Un sonido bronco
en el bosque se escucha
son los machos de los venados
que a sus hembras llaman
marcando su territorio
para aparearse con ellas
sus genes transmitiendo
a generaciones futuras,
asustando al contrario,
es la tradicional berrea
repetida todos los años
por naturalista contemplada.