



# REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE EMPLEADOS JUBILADOS Y PREJUBILADOS DE CAJA DUERO

Número 32

Noviembre 2009



*«Día del Asociado 2009» en Plasencia (parte de los 210 asociados)*

**Edita:** Asociación de Empleados Jubilados y Prejubilados de Caja Duero (C.I.F. G-42.015.479)  
Pasaje de la Caja de Ahorros, nº 15-3ª Derecha  
Tel. y Fax: 923 21 49 82 (contestador)  
e-mail: asojubiduro@arrakis.es

**Portada:** Día del Asociado 2009.  
Plasencia (parte de los 210 Asociados)

**Foto portada:** Manuel Prieto de la Fuente

**Coordinación y redacción:** Manuel Prieto de la Fuente

**Imprime:** Gráficas Valle, S.L.

**Colaboraciones:**

José Antonio Ferreira Villar  
Argimiro Salvador Ullán  
Dani Sebastián Martínez  
Germán Ramos González  
Jaime Rodríguez Sánchez  
Jesús I. Fernández Gómez  
Leopoldo García Mateos  
Luis Sánchez Rodríguez  
Manuel Prieto de la Fuente  
Revista Senda

**Fotografías:**

Manuel Prieto de la Fuente  
José Antonio Ferreira Villar  
Jesús I. Fernández Gómez  
Luis Sánchez Rodríguez

La Redacción no se responsabiliza de las opiniones manifestadas en los artículos que se publican, recayendo exclusivamente en los firmantes de los mismos.

## Sumario

- Presentación Pág. 2
- Día del Asociado. Plasencia Págs. 3-7
- Excursión Grupo de Madrid. La Granja y Pedraza Págs. 8-10
- Viaje a Teruel Págs. 11-12
- Senderismo de montaña Págs. 13-14
- Viaje a «La Olmeda» Págs. 15-20
- COLABORACIONES: Págs. 21-27
- Plántale cara a la osteoporosis Págs. 21-22
- Pensamientos y meditaciones Pág. 23
- Toca reír Pág. 24
- El paciente de la 376. Caso real Pág. 24
- Voy a seguir Pág. 25
- «Ojiños verdes» Pág. 26
- Notas informativas Págs. 26-27

## PRESENTACIÓN



Parece que fue ayer cuando me puse a escribir las últimas líneas para nuestra Revista, pero la realidad es que ya han pasado cuatro meses y estamos casi finalizando el año y pensando que dentro de nada tenemos las Navidades y las fiestas de Fin de Año a unos pasos.

Ha pasado el verano y se han renovado las distintas actividades de nuestra Asociación como son nuestro Coro, el Senderismo, los juegos de mesa, y se están comenzando las excursiones y los cursos que había programados, y con todas estas actividades se han vuelto a incrementar las relaciones entre todos nosotros, que para mi es una de las facetas y fines más importantes de la Asociación.

Por otro lado, todos sabéis que estamos en unos momentos delicados de cara a nuestro futuro, pues aunque lo miremos de una forma optimista no cabe duda de que habrá cambios en las Cajas de nuestra región, y ello traerá cambios que aún no sabemos como podrán afectarnos no sólo a nuestra Asociación sino también al resto de las otras existentes en nuestra región a pesar de las buenísimas impresiones que recibo de los altos cargos de nuestra Caja y la confianza que sus palabras nos dan y quieren transmitirnos.

No obstante, es fácil deducir y casi seguro que en el próximo año vamos a tener un buen incremento de nuevos Asociados y por lo tanto se incrementarían muchas de nuestras actividades, lo cual será bueno para todos, se podrán aportar nuevas ideas y los más "jóvenes" espero se ofrezcan para trabajar en los ratos libres y contribuyan a conseguir una mejor Asociación entre todos.

Una vez más quiero hacer un especial y cariñoso recuerdo para aquellos que desgraciadamente nos han dejado en este año que finaliza. Matías Muñoz Fernández y Venancio Melgar Fernández de Valladolid. Antonio González Vicente, Luis Alonso Martín, Luis Martín García, Ángel Egido Molinero y Baltasar Álvarez García de Salamanca.

De momento, y aprovechando la oportunidad que se me ofrece desde estas líneas quiero mandaros a todos el deseo de que paséis con los vuestros unas Fiestas Felices de cara a la Navidad y que los Magos sean generosos en Salud, Dinero y Amor para vosotros y vuestras familias.

JOSÉ ANTONIO FERREIRA  
Presidente

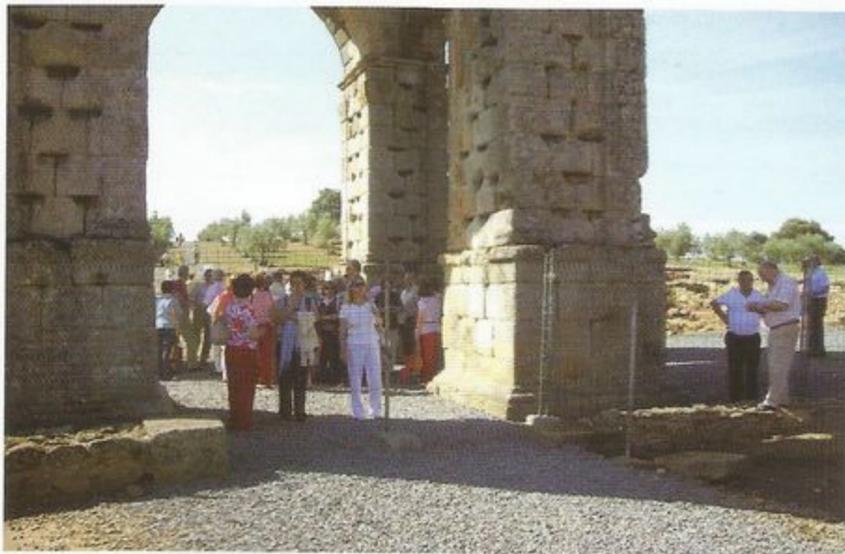




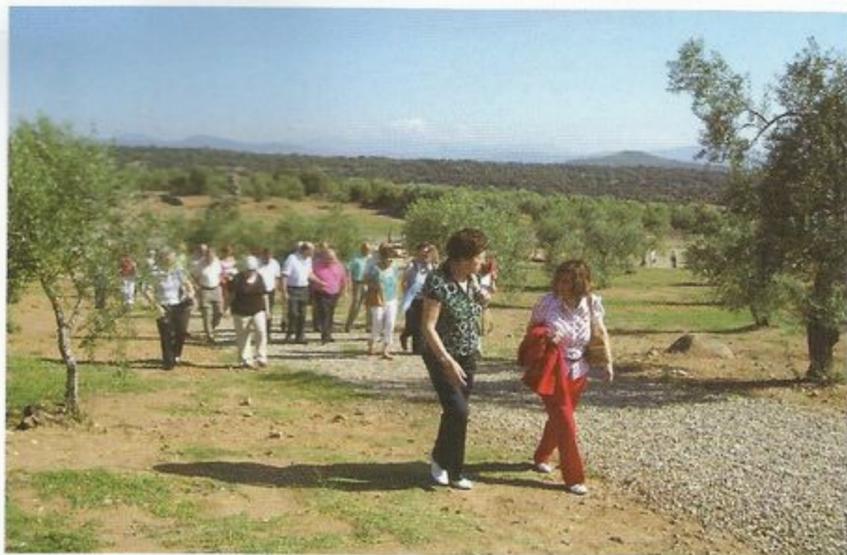
*Ciudad romana de Cáparra.*



*Ciudad romana de Cáparra.*



*Ciudad romana de Cáparra.*



## DÍA DEL ASOCIADO. PLASENCIA

Con ocasión de haber cumplido dos de los compañeros jubilados sus 80 años, y según viene siendo costumbre, decidió la Asociación, organizar a la sombra de tal acontecimiento, una jornada turístico-sentimental por tierras extremeñas, concretamente a la población de Plasencia, el día 17 de Junio, con lo que nuestra visita, estuvo ampliamente justificada, tanto por el homenaje como por el deseo de pasar todos juntos un día agradable.

La asistencia fue masiva; entre autocares llegados de las distintas provincias de Ávila, Palencia, Madrid, Salamanca, Soria, Valladolid y Zamora a los que hay que sumar los llegados de los distintos puntos de la Provincia de Cáceres. Pasamos de los 200.

Antes de llegar a Plasencia, nos detuvimos en las ruinas de la antigua ciudad romana de Cáparra, no demasiado importante por el tamaño, pero sí por su situación, según Ptolomeo, en la antigua Ruta de la Plata y fronteriza con Lusitania. Fue edificada sobre un montículo con el río Ambroz a sus pies.

Un video virtual, nos mostró su configuración. Poseía tres templos, el Foro, sus termas y sobre todo relativamente bien conservado, el Arco de Triunfo, construido en el siglo I. Su planta cuadriforme, con otros





*Homenajeados. Martín Montes y Antonio Valen,  
con sus esposas*



tantos arcos de medio punto, son su propias características que le hacen único en España.

Desde aquí, nos encaminamos a la capital del Jerte, Plasencia, construida en el siglo XII por el rey castellano Alfonso VIII como ciudad fortaleza, abundante en importantes documentos.

Cuenta Plasencia, con dos Catedrales. La más antigua, la Vieja, con portada románica, comenzó su construcción en el siglo XIII, pero sus obras se prolongaron hasta ser terminada en el siglo XV.

Visitamos la Sala Capitular, lugar de reuniones del Cabildo Catedralicio y posterior biblioteca. Está rematada su torre, al exterior, por una cúpula gallonada sobre trompas, curioso ejemplar de estilos románicos, gótico e influencia bizantina, que es conocida con el sobrenombre de Torre del Melón. Posee cierta semejanza con las torres castellanas catedralicias de Toro, Zamora y la del Gallo de Salamanca.



*Homenajeados acompañados del Director Zona Norte  
Extremadura y Director O.P. Plasencia*





El claustro, con capiteles y columnas de marcada transición del románico al gótico.

La Catedral Nueva, con bella portada plateada está actualmente cerrada al público por obras en su interior.

Según explicaciones recibidas, trabajaron en ella los mejores arquitectos a partir de 1497 hasta 1578: Francisco de Colonia, Juan de Alaba, Siloé... así como Gregorio Fernández en el Retablo Mayor y Francisco Ricci en sus pinturas.

Cuando fue construida esta Catedral, lo hizo literalmente a expensas de la anterior, invadiendo terreno de ella, hasta el punto que en su claustro, resta anchura a la Vieja, en ciertas partes. Esta invasión, nos permite conocer, digamos en lenguaje popular, las "tripas" de sus columnas, una de ellas inconclusa, mostrando el relleno de diversas piedras de sillería, cantería y otras varias con argamasa.

En los alrededores de las Catedrales, se encuentran, la Casa del Deán, Seminario Mayor, Palacio Episcopal con patio renacentista y el Hospital de Santa María, en el interior de la ciudad al ser lugar de enfermos no contagiosos, ya





que los susceptibles de contagio , y fueron numerosos, se ubicaban fuera de las poblaciones.

Las variadas familias nobles: Paniagua, Loaisa, Carvajal, Monroy... protagonizaron luchas internas para lograr protagonismo ante el rey. Los Zúñiga, perdieron por cierto tiempo su influencia, al tomar partido por Juana la Beltraneja y resultar vencedora Isabel la Católica, aunque pasados unos años, recuperaron su prestigio al decantarse partidarios de Carlos V.



La iglesia de San Nicolás, con una sola nave y dos pequeñas capillas laterales, muestran los enterramientos de los Carvajal y Falcón respectivamente. Bajo el coro, un altar románico con una bella representación de la Adoración de los Pastores.



La iglesia de los Dominicos asentada en el corazón del antiguo barrio judío, alberga una numerosa muestra de los Pasos de Semana Santa.

Finalizada la visita turística, nos trasladamos al Restaurante "Azar", en las afueras de Plasencia, donde nos sirvieron un buen menú, aderezado con un, también buen vino y en un estupendo ambiente.





Tuvieron la deferencia de acompañarnos el Director de Caja Duero en la Oficina Principal de Plasencia, Juan Carlos y el Director de Caja Duero de la Zona Norte de Extremadura Francisco Aragón. A los postres tomaron la palabra, el Presidente de la Asociación, José Antonio Ferreira y el Director de la Zona, para felicitar a los "Homenajeados", **Martín Montes Jiménez de Zorita (Cáceres) y Antonio Valen Pérez de Soria**, en su nombre y en el de los presentes. Fueron obsequiados con un regalo y flores para sus señoras. Emocionados, dieron las gracias por el homenaje, y que deseaban llegáramos nosotros también a ese momento.

El regreso estaba fijado para las siete de la tarde, pero nuestra acogida en Plasencia fue tan "calurosa", en el sentido personal como en el climatológico, que se creyó conveniente adelantarlo a las seis.

Regresamos todos a nuestros lares, y esperando podernos reunir nuevamente y cuanto antes, mejor. Un saludo.

DANI SEBASTIAN MARTÍNEZ



*Presidente de la Asociación, José Antonio Ferreira.*



*Director Zona Extremadura Norte, Francisco Aragón.*



# EXCURSIÓN DEL GRUPO DE MADRID A LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO Y PEDRAZA.

Día 20 de mayo de 2009

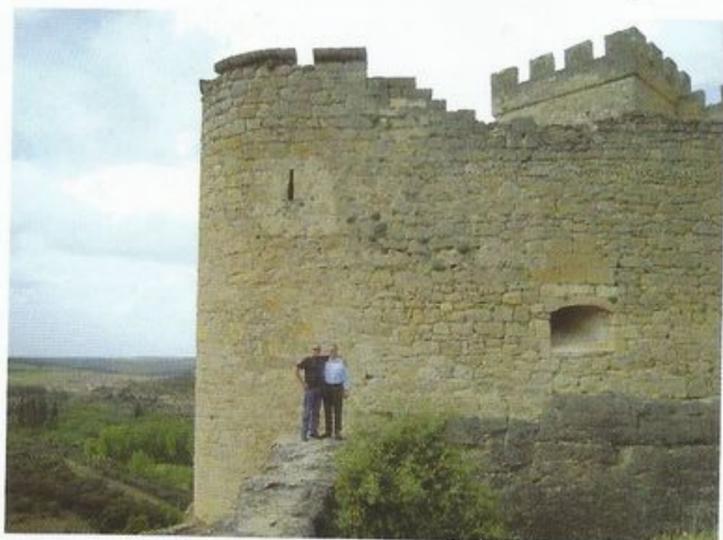


Como el año pasado hemos proyectado hacer por nuestra cuenta dos excursiones desde Madrid, una de ellas estaba programada para visitar la llamada Suiza Manchega, que compone el nacimiento del río Mundo y otros pequeños pueblos cercanos dentro de la Sierra del Segura. Esta excursión no fue posible por falta de asistentes a la misma, ya que aún siendo 50 Asociados es difícil determinar una fecha que nos venga bien a todos. Otra vez será.

La siguiente excursión a la Granja y Pedraza, si pudimos realizarla aunque el grupo no fue muy numeroso, pero los suficientes para seguir adelante con esta magnífica excursión.

A las 8'30 h. de la mañana partimos hacia la Granja, en esta ocasión no pudimos disponer de guías, era imposible compaginar los monumentos a visitar en el tiempo que disponíamos.

Lo primero que hicimos al llegar, después de un buen desayuno, fue visitar la Fábrica-Museo de Cristal. Construida a finales del Siglo XVIII y muy famosa por la calidad del cristal y la destreza de sus artesanos. Siendo Rey Felipe V, con un pequeño horno se instala en la Granja



Ventura de Sit, gran artesano del cristal, que abastece al palacio con maravillosos espejos y ventanales. Más adelante se fabrican también otros objetos de vidrio, ampliándose así esta industria, de la cual el fuego fue su mayor enemigo ya que en dos ocasiones fueron destruidas parte de sus instalaciones. Pero de nuevo fue reconstruida continuando su producción pero ya bajo las inspecciones de la Junta General del Comercio.

Con el fin de asegurar el suministro de leña, la corona en 1761, impuso a las antiguas instituciones

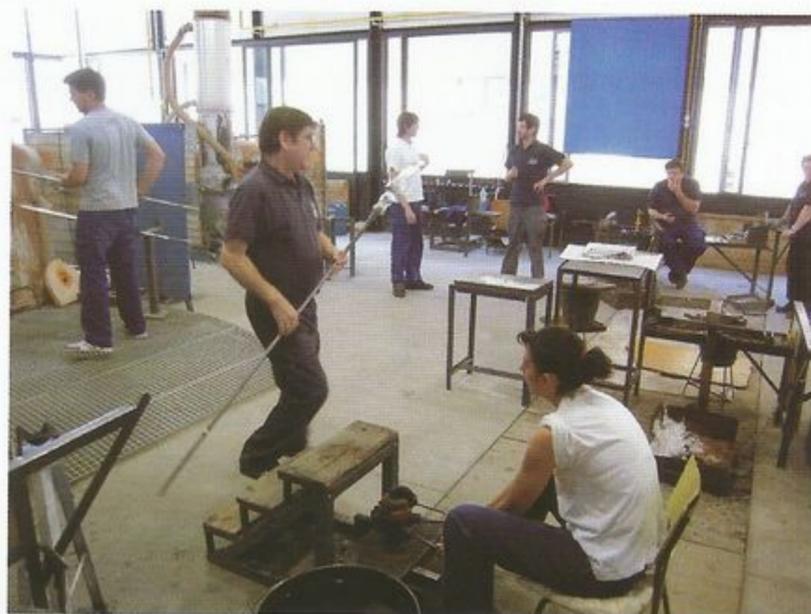




segovianas la venta del Pinar de Valsaín y matas limítrofes. Por otra parte el Rey Carlos III, concedió el privilegio de venta exclusiva de cristales, en Madrid, en Segovia, sitios reales, con la prohibición de ventas a otras fábricas limítrofes a estas ciudades. En 1770, Carlos III manda construir un nuevo edificio ampliando es complejo que ocupa hoy una manzana completa, con magníficos hornos, talleres, oficinas, patios, salas de exposiciones incluso escuela taller. Hay unas horas al día que puedes ver como fabrican las vasijas, copas y otros objetos muy interesantes de ver. Si podéis no dejéis de visitar esta Fabrica Museo.

Como el tiempo pasaba rápidamente nos fuimos de inmediato a visitar lo que pudiésemos del Palacio Real y sus Jardines. El palacio se construyó durante el reinado de Felipe V, impresionado por la belleza del lugar y por su afición a la caza, define esta zona como la apropiada para construir el palacio. Su construcción comenzó en 1721, se hicieron progresivas ampliaciones hasta convertirse en lo que para este rey será su pequeño Versalles, rodeado de hermosos jardines y su interior de esplendorosos salones, no tiene que envidiar en absoluto al de Versalles. Hasta el reinado de Alfonso XIII, el palacio se convirtió en la residencia de verano de los Reyes de España.

El recorrido turístico por el palacio es extensísimo, es necesario un día o más para verlo debidamente y en su totalidad. Consta entre otras, del Museo de Tapices, a quien siguen 24 salas (Alabarderos, escalera principal, galería de retratos, Oratorio, dormitorios de los reyes, gabinete de la reina, bellísimas lámparas en todas las salas y así sucesivamente, toda una maravilla y de un lujo difícil de explicar). También es necesaria su visita. No olvidemos sus jardines, consi-





derados como uno de los mejores de la Europa del siglo XVIII. Fueron diseñados por el jardinero francés Rene Castier. Sus fuentes están inspiradas en la mitología clásica. (La carrera de caballos, los baños de Diana, las ocho calles, las ranas, etc.) Su construcción es de plomo para su mejor conservación, pero están pintadas a imitación de bronce para ennoblecerlas. Las cañerías de la época de Isabel II, siguen funcionando en la actualidad. Si queréis verlas funcionando en su mayor exposición solo se exhiben los días 30-5, 25-7 y 25-8, es impresionante el espectáculo que ofrecen.

Volviendo a nuestra excursión, como digo anteriormente, no fue posible ver en tan poco tiempo todo lo que ofrecen estos magníficos monumentos.

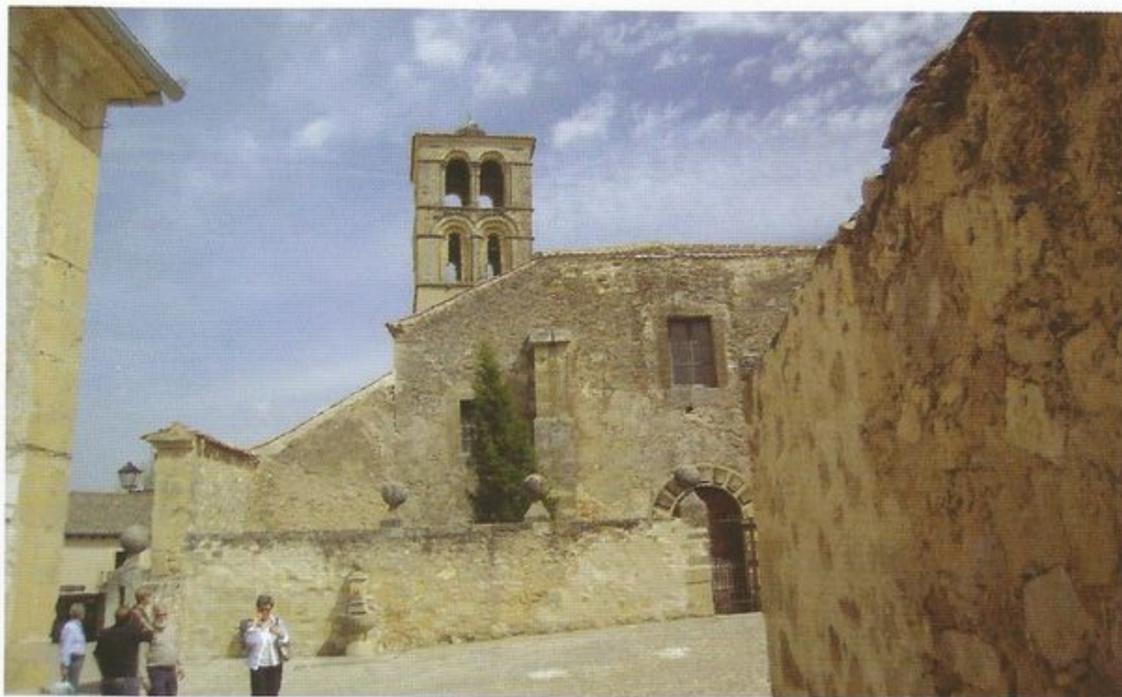
Quedamos en el autocar a las 14 horas para continuar nuestro trayecto hacia Pedraza. Este pueblo perteneciente a Segovia, es de origen medieval, que conserva unas magníficas murallas, así como su castillo reconstruido en el siglo XV. Su conservación en general es excelente, con sus estrechas calles empedradas y

con bellos edificios antiguos. Este paseo al que procedimos después de comer nos transportó a otro tiempo de la historia.

La comida la teníamos reservada en la plaza mayor, una bella plaza de la Edad Media. El restaurante merece mencionarle, El Soportal, es un edificio con encanto con su estructura intacta del siglo XVI. Después de la excelente comida a base entradas de embutidos de la zona, revueltos de la casa, judiones, queso y después el cordero preparado en su punto y a discreción, todo resultó, repito excelente a todo el grupo.

Después de digerir estas exquisitas viandas, la visita a esta villa y sobre las 7 de la tarde partimos hacia Madrid. Todos quedamos muy satisfechos de esta maravillosa excursión.

JESÚS FERNÁNDEZ GÓMEZ



## VIAJE A TERUEL DE ASOCIADOS DE VALLADOLID



El día 20 de mayo, un grupo de miembros de nuestra Asociación, acompañados varios de ellos con sus respectivos cónyuges, salimos de Valladolid rumbo a Teruel.

La primera parada turística fue **Calatayud** (sí, la de la "Dolores"), acompañados por una guía local, visitamos la ciudad y tuvimos los primeros contactos y conocimientos del arte mudéjar aragonés.

Llegada la hora de la comida, no podía ser en otro sitio que en el "Mesón de la Dolores", menú exquisito y variado, en un marco acogedor y agradable. Finalizada la comida, era el momento de departir con los compañeros, cafés, chistes y risas.

A continuación iniciamos la salida hacia **Fuendetodos**, lugar de nacimiento de Francisco de Goya, visitando su Casa Museo. Esta misma localidad cuenta con una de las primeras "neveras" existentes del siglo XIV en la zona, acumulando la nieve del invierno para en verano comercializarla con Zaragoza. Actualmente se encuentra bien rehabilitada.

De regreso al autobús y luego paseando las calles, disfrutamos de una tarde tranquila y apacible. A continuación, salida hacia **Alcañiz**. Alojamiento en el hotel y cena en el mismo; eran pocos días y queríamos aprovechar, estábamos cansados, pero deseábamos conocer **Alcañiz** de noche, por tanto, calle arriba, encontramos la Plaza de España representada por el Ayuntamiento y la Lonja, dos edificios armoniosos, que junto a la Catedral conforman un espacio grandioso y monumental. Y a descansar, pues el día había sido muy apretado, y esperaba el siguiente movido.

Nueva jornada y con ganas de callejear **Alcañiz**, después de un buen desayuno, acompañados por la guía turística nos dirigimos a visitar la "Gran Nevera", el mismo sistema que la de **Fuendetodos**, pero de dimensiones incomparables, situada debajo de la Lonja y de la Plaza de España, toda una forma de conservación y almacenamiento de víveres en aquella época.

Sofocados por el calor, tomamos asiento en una de las terrazas existentes en la Plaza y degustamos unos refrescos.

La siguiente etapa **Teruel**. Todos, pudimos constatar, que "existe".

Fue constituida como Villa en el año 1171, fundada por el Rey Alfonso II. La Anexión de Valencia a la Monarquía Aragonesa el año 1238, abrió una etapa de florecimiento en **Teruel**, crecimiento demográfico y diversificación social.

El comercio con la capital del Turia, contribuyó a que Pedro IV le otorgara el título de Ciudad. La huella medieval deja un rico legado monumental a la Ciudad, pues el Centro Histórico, a pesar de sus transformaciones urbanísticas responde a las pautas del momento de su fundación.

Los desniveles topográficos y la ubicación de algunos edificios relevantes, hicieron del actual Centro Histórico, el centro neurálgico de la ciudad. De ahí, su rico patrimonio del urbanismo medieval. Destacando el Torreón de Ambeles, Torreón de San Esteban, Torreón de la Bombardera etc. etc...

Pero hablar de **Teruel**, es hablar de mudéjar, influenciada directamente por la tradición islámica aragonesa, se construye con el característico ladrillo y la cerámica decorada en los exteriores; estando presentes en las torres de Santa María y en la de San Pedro.





La utilización de la azulejería en exteriores, solo es compatible a la que se desarrolla en el Arte Islámico de Oriente a partir del siglo XIII, surgiendo por este motivo un estrechamiento de lazos con el Oriente.

Se ha de resaltar la techumbre de Santa María de Mediavilla, única en el Mudéjar hispano y para muchos expertos la Capilla Sixtina del Mudéjar, así como las torres de San Martín, El Salvador, San Pedro y la torre de la Catedral; éste conjunto arquitectónico es reconocido por la UNESCO, Patrimonio de la Humanidad.

No podemos olvidarnos del Modernismo en **Teruel**, impulsado por el arquitecto tarraconense

Pablo Monguió, trabajó en ésta ciudad desde 1897 a 1923, destacando "Casa Ferran", "La Madrileña" y "El Torico"; fundiendo piedra, hierro forjado y madera...

Olvidar a los "Amantes", sería no haber estado en **Teruel**, por eso decidimos conocer de primera mano su historia y su Mausoleo, instalado en un edificio con diferentes salas que pretende acercar la Historia de los Amantes al visitante, explicando el amor en tiempos difíciles, las características sociales, políticas y culturales que rodearon los acontecimientos en el **Teruel** de principios del siglo XIII.

Después de un detenido paseo por todo el Casco Histórico, llegamos a la "Escalinata", de claro estilo neomudéjar.

De nuevo al autocar que nos llevaría a la localidad de Albarracín; allí degustamos una excelente comida, ganada en la escalera hasta llegar a la plaza, y como en todas las comidas y cenas: chistes, risas, bromas y ..... ¡a disfrutar, que son dos días!

Muy contentos, por haber recuperado fuerza, esperamos a nuestra dicharachera guía para comenzar el recorrido por este bellissimo lugar, situado en un enclave natural incomparable. Calles empedradas, muralla, casitas pequeñas, formando todo un conjunto arquitectónico pintoresco, al abrigo de la montaña. Deambulando por aquel conjunto de callejuelas, admirando fachadas y naturaleza ¡por fin! a descansar en una terraza de uno de los bares existentes.

Conocer **Teruel** de noche era imprescindible y después de tomarnos unas copitas regresamos al Hotel; había que preparar las maletas.

Al día siguiente con nostalgia y de lejos dejamos de ver las torres mudéjares.

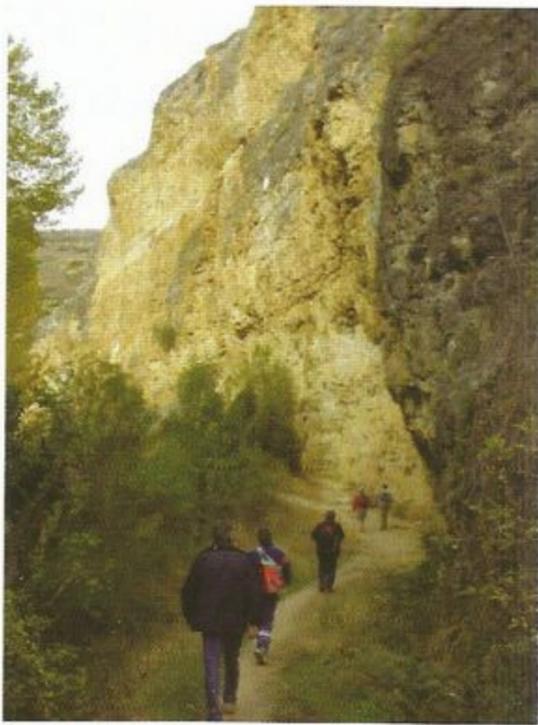
Dirección al **Monasterio de Piedra**, nuestra última visita, jornada dedicada a la naturaleza.

Muy felices por haber disfrutado durante unos días por tierras turolenses, en compañía de éste grupo de compañeros. Todos, supimos comprender y aceptar los gustos e inquietudes del Grupo.

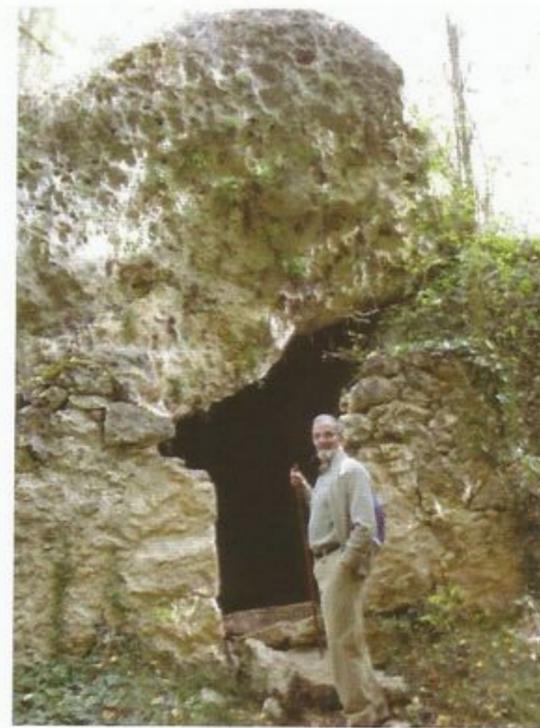
Regresamos a Valladolid con ganas de repetir otra nueva "escapada". Que así sea.

JAIME RODRÍGUEZ SÁNCHEZ





## SENDERISMO DE MONTAÑA



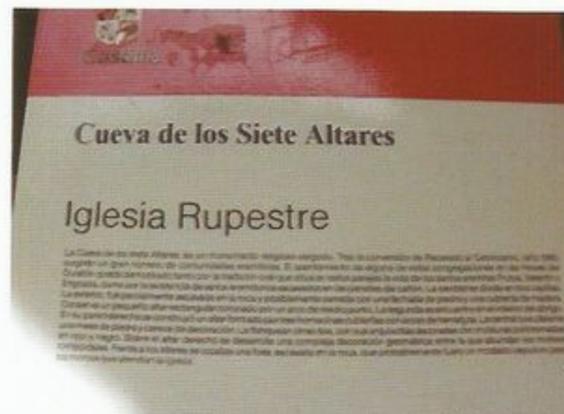
### BAUTISMO OFICIAL

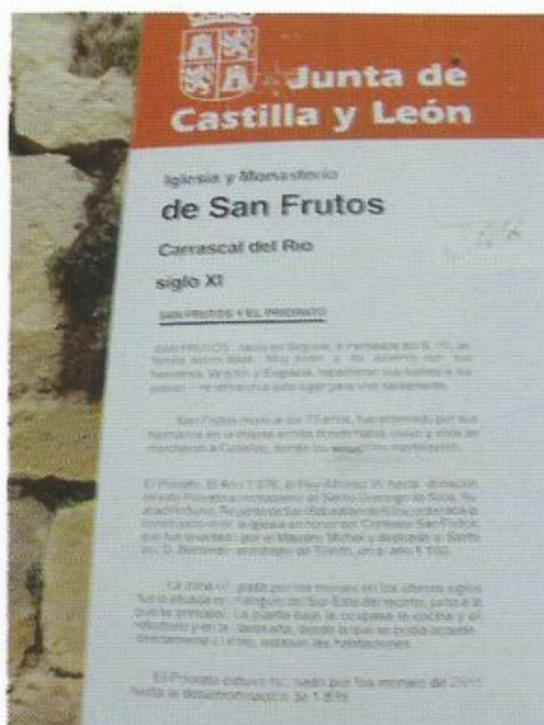
El día 19 de octubre, se iniciaron las salidas del recién nacido grupo de senderismo de montaña. Para esta ocasión se había seleccionado una marcha por las Hoces del Duratón. Julián, organizador de esta actividad, escogió un precioso paseo que hizo las delicias de los 17 compañeros que componíamos el grupo.

En autocar nos desplazamos hasta Sepúlveda, desde donde y después de tomar un reconstituyente cafetito, nos acercamos hasta el principio de la ruta. Nada más empezar nos dimos cuenta de que la elección había sido acertada, pues inmediatamente pasamos a descubrir unas imágenes de fábula. Una montaña horadada por el río, que, a través de miles de años, ha generado una herida por cuyo fondo transcurre silencioso. Impresionantes farallones escarpados, donde solamente tienen cabida multitud de aves de presa (Buitres, águilas, alimoches, cernícalos). Durante todo el recorrido pudimos gozar de sus planeos y vimos como colonias de buitres leonados y negros se posaban en los cortantes de la montaña, relativamente cerca de nosotros. Imbuidos en la naturaleza, y casi sin darnos cuenta fuimos recorriendo los 10/12 kilómetros de que consta el paseo.

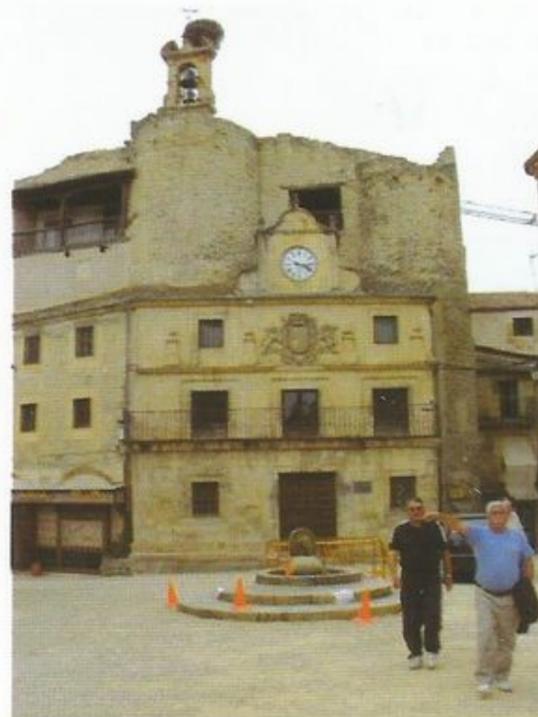
El autocar nos recoge al final del trayecto y nos lleva a visitar una ermita románica que está situada en una especie de istmo, también en el río Duratón. De su interior solo lo pudimos ver a través de una ventanuca que en su puerta había, pero su entorno no puede catalogarse más que de privilegiado. Las vistas que desde este punto presenta el río y sus hoces, son impresionantes.

Y, saturados de naturaleza, emprendimos el regreso a Sepúlveda donde nos esperaban dos sorpresas. Una ya conocida, puesto que se trataba del extraordinario cordero que nos había gestionado Julián, y que estaba para chupar-





se los dedos. La sorpresa mayor, fue la sobremesa con la que nos obsequiaron dos genios del arte rapsoda. Uno, participante de la Asociación, "Félix", conocedor extraordinario de la obra de Gabriel y Galán, y de otros autores. Animado por José-Pablo, que ya conocía su faceta, se arrancó con una poesía preciosa que nos dejó impresionados. Pero he aquí que de la sala surge

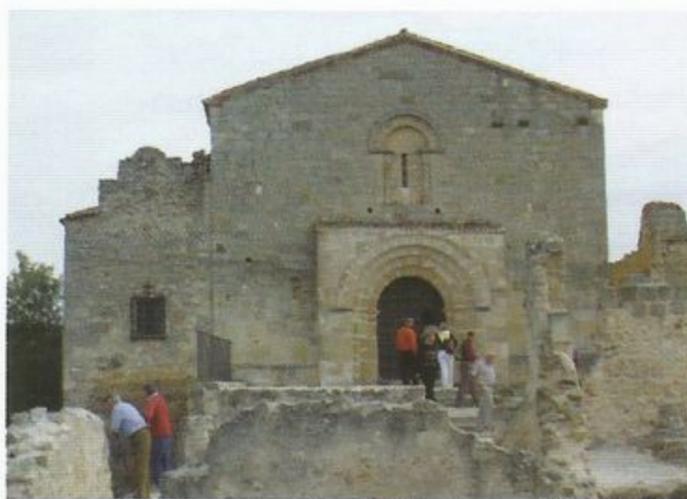


un espontáneo que da réplica a nuestro amigo. Este no es otro que un profesional del teatro y de televisión, Emilio Laguna. Enseguida se une a nuestra mesa y empieza el mejor duelo entre artistas que pudiéramos imaginar. Cada uno nos deleitó con lo mejor de su repertorio y nos hicieron pasar una velada inesperada e inigualable y que ninguno deseábamos que acabara.

Resumiendo, un buen día de marcha, una succulenta comida, una sobremesa digna de reyes. Si a eso sumamos que durante el trayecto del viaje, nuestro amigo Leopoldo fue, como siempre, soltando chiste tras chiste, deduciremos que tuvimos un bautismo de la nueva actividad excelente.

Invitamos de nuevo a cuantos deseen participar, por separado o en pareja, que se pongan en contacto con Julián, organizador de estas salidas.

LUIS SÁNCHEZ RODRÍGUEZ



## VIAJE A LA VILLA ROMANA DE «LA OLMEDA». PALENCIA



La mañana del día 28 de octubre, partimos desde Salamanca, 54 Asociados a visitar la "Villa Romana de la Olmeda", en Palencia. Dicha excursión había sido preparada con esmero por el Vocal en Palencia Isidoro del Amo.

No admitían en la Villa, para esa visita guiada, más de 55 personas, de no haber sido así, nos hubiéramos acercado cerca de 100 asociados. Los que no han podido ir en este viaje, junto a otros compañeros de Valladolid y Palencia lo harán el día 20 de noviembre.

No es la primera vez que encaminamos nuestros pasos a la comarca palentina. Ya en otra ocasión, también organizada por la Asociación y magníficamente programada por el compañero Isidoro, disfrutamos de sus monumentos románicos e incluso la visita a La Olmeda, en la primera fase de sus trabajos de excavación.

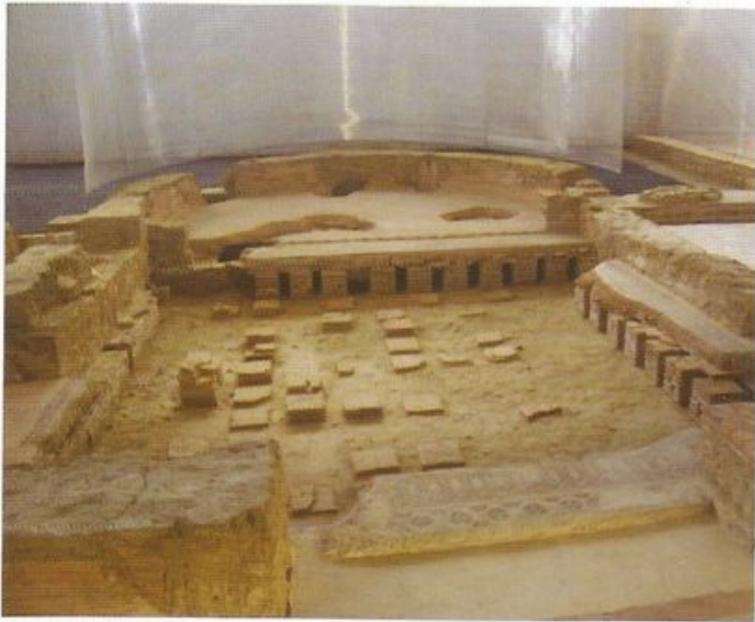
Recogimos al paso por Palencia, al compañero Isidoro. La visita estaba concertada, para las 11 y media, y puntualmente estábamos allí. Fuimos distribuidos en dos grupos con las guías correspondientes.





En medio de la tierra de campos Palentina, llegando a las primeras estribaciones montañosas de la Comunidad de Castilla y León y en el término municipal de **Pedrosa de la Vega**, surge de entre el devenir de los tiempos un lugar que asombra por su belleza y antigüedad. Un alarde de buen gusto escondido bajo el terruño que ha sido rescatado para el deleite de nuestros ojos y reafirmación histórica de siglos pasados.

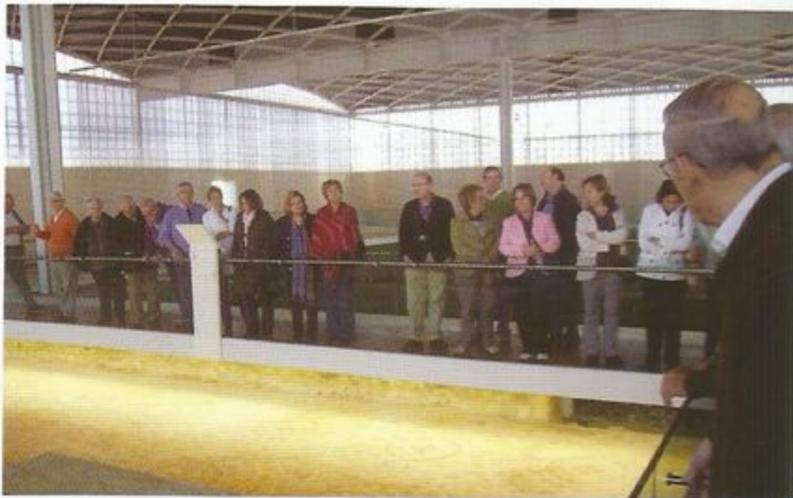
Descubierta en 1968 por D. Javier Cortés Álvarez de Miranda en terrenos de su propiedad. Excavada y mantenida a su costa durante 12 años, incluido el levantamiento y conservación de los primeros mosaicos y construcción de los primeros edificios protectores (2 casetas) y visitas durante estos años.

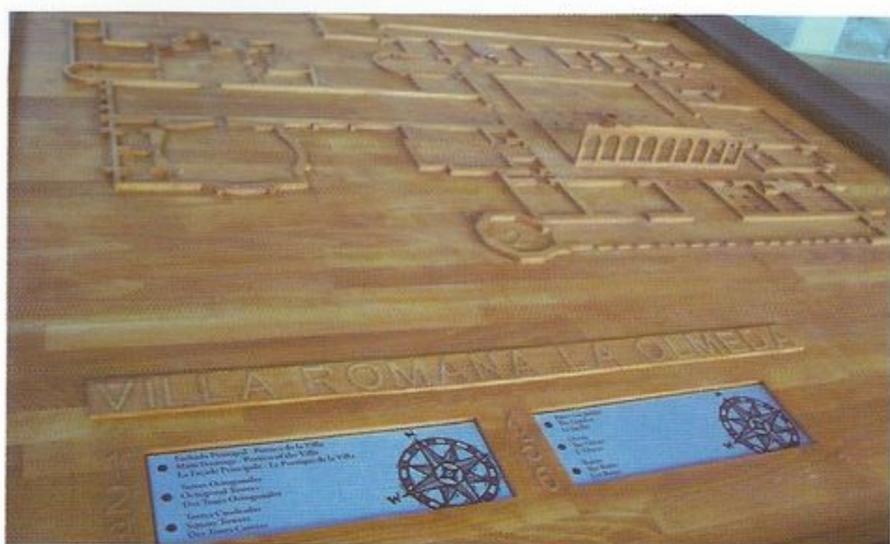


En 1980 se hizo la "donación" a la Diputación de Palencia, de la Villa y su terreno y se creó el Patronato de la Villa Romana de la Olmeda.

La inauguración de la Villa Romana y del Museo, se realizó en el año 1984, permanece abierta hasta el 15 de octubre del año 2005 que se cierra al público, para la realización de unas obras.

Antes de comenzar la visita, junto a su acceso, un busto, con efectos especiales luminosos, da la impresión de articular sus labios, y llevar a cabo gestos faciales, a la vez que una voz en off, hace suyo el relato de llamarse Marciano, siendo mayordomo de la casa y relatando la historia del recinto construido hace 1.600 años.





Interiormente, pasarelas metálicas llegan a todas y cada una de las salas de que consta el conjunto primitivo.

Nos encontramos en la **Villa Romana de la Olmeda**. Lugar en el que reposa el más grandioso mosaico policromado del mundo. Renace de entre las antiguas tierras de cereales esta maravilla arqueológica romana del s. IV, y descubierta, como ya se ha dicho en 1.968. Hasta esa fecha permanecía oculta a los ojos de todos cuantos de un modo u otro conocían la zona desde tiempos inmemorables. Fue la casualidad y el esfuerzo del propietario de la finca en la que la villa se ubica la que permitió, en un primer momento, el renacer de la cultura tardeo romana en plena tierra de campos.



Se trata de una gran mansión de finales de la época romana, centro de una explotación agrícola donde los gustos y formación aristocrática del dueño están magníficamente reflejados.

Después de cruzar el vestíbulo y contemplar la posible cocina, así como la bodega con sus huecos dispuestos para ser encajadas las tinajas, comenzamos a admirar la belleza de sus mosaicos.

Su construcción mide 4.400 m<sup>2</sup>. En torno a un patio rectangular, con cuatro galerías de mosaico, se distribuyen todas las habitaciones y dependencias de la villa. Cuatro torres en los extremos, dos cuadradas en la fachada norte y dos octogonales en la fachada sur. Entre estas últimas, una gran galería o pórtico de columnas.





Pablo, Mesonero Mayor.



Caídos en el interior del patio se encontraron unos arcos de ladrillo que constituían los elementos arquitectónicos de paso de la galería sur al patio central. Completan este esquema de la villa, las termas, situadas al NE del gran edificio.

Lo más atractivo de esta villa son la serie de mosaicos que cubren la mayor parte de las habitaciones, elementos geométricos, vegetales y figurativos se combinan y repiten con gran profusión. Destaca entre ellos el bello mosaico de la gran sala de recepciones con tres temas distintos. La escena principal con la historia del descubrimiento de Aquiles por Ulises en el gineceo de Licomedes, en la isla de Skiros. Esta sala con sus 175 m<sup>2</sup> se consideraba el salón principal.

En torno a esta escena central una serie de medallones con retratos familiares, con la representación de las estaciones en los ángulos. Una espléndida escena de cacería, con una variada representación de animales en distintas posturas entremezclados con cazadores y motivos vegetales.

Son muy interesantes los mosaicos de los corredores que ya se pueden admirar en su totalidad. Téngase en cuenta que la villa ha estado cerrada del 15 de octubre de 2005 hasta el 3 de abril del 2009. La distribución simétrica de algunas habitaciones y las estructuras arquitectónicas de la casa, que van poniendo de manifiesto las excavaciones, forman todo un conjunto que permite estudiar el contexto arqueológico de la villa.

Muy próxima al edificio principal se descubrió la necrópolis, con provisión de ajuares funerarios, ricos y variados, lógicamente diferentes según el sexo del difunto; pendientes, collares pulseras en el caso de las mujeres, mientras las herramientas, armas, calzado con tachuelas de hierro etc., exclusivo de los hombres, vasijas de vidrio, lucernas, cerámica (**terra sigilata** era su nombre) y una cerámica fina, especialmente en barniz rojo.

Los baños de la **Villa Romana de la Olmeda** constituyen un espacio diferenciado en el sector Oeste del conjunto de la parte urbana. Fueron identificados ya en las excavaciones dirigidas por P. de Palol y J. Cortés en 1970 y, desde entonces, se han sucedido una serie de actuaciones cuyo objetivo primordial fue la delimitación del perímetro exterior del complejo. En 1991 se retomaron los trabajos en su interior localizándose cinco estancias que constituyen el extremo meridional del conjunto, documentado como sector Sur de los Baños. La disposición, en 1995, de una cubierta fija destinada a proteger de la intemperie todo el ámbito termal, animó los trabajos de consolidación de las estructuras, así como la restauración y recolocación de los pavimentos de **opus tessellatum**, descubiertos en las estancias.

La singularidad del yacimiento arqueológico, y sus espléndidos mosaicos, se enmarca en un edificio con-

temporáneo de espectacular cubierta que aúna la antigüedad clásica con la arquitectura más actual.

Por una de las guías, nos enteramos, que al siguiente miércoles, el día 4 de noviembre, Su Majestad la Reina, acudiría a la Inauguración Oficial de la **Villa Romana de Olmeda**.

Desde aquí partimos para Saldaña, situada a 10 kms. de la Villa de Olmeda, lugar donde se encuentra el Museo Monográfico y Arqueológico e instalado en la Iglesia de San Pedro, preparada al efecto, con vitrinas exponiendo objetos romanos de todo tipo, a los ya vistos en la necrópolis, se unen cornamentas de ciervos, broches, cinturones, monedas y una singular patena del siglo X, en plata dorada.

Una vez finalizada la visita al Museo Monográfico, nos dirigimos a la llamada "Plaza Vieja" de Saldaña, durante el recorrido por sus calles pudimos ver varias casas blasonadas y el aspecto de un pueblo con tintes muy atractivos. Su plaza, alargada y porticada, alternando columnas en piedra unas, y madera otras están rematadas con medallones, suelo de canto rodado y casas de ladrillo, forman un conjunto muy particular.

Entre sus casonas, se encuentra la muy artística de los Marqueses de la Valdavia, con bello balcón plateresco que se precia de haber alojado al Rey Fernando el Católico durante unas jornadas de caza.

Desde hace más de 500 años, se celebra un mercado semanal que congrega a muchos vecinos de pueblos limítrofes. Como detalle curioso, figura esta plaza, como el lugar donde ocurrió, según testimonio escrito, la primera corrida de toros.

Al autocar y a reponer fuerzas (nunca mejor dicho), en la localidad de **Villalcázar de Sirga**, cerca de Carrión de los Condes, en el Mesón del Peregrino, en pleno Camino de Santiago.

Como preámbulo, a nuestra llegada, el **Mesonero Mayor Pablo**, ataviado con ropas de peregrino, con el dulzainero y tamborilero salen a nuestro encuentro. El **Mesonero Mayor** (dueño del establecimiento) después de darnos la bienvenida con una salutación a la antigua usanza, nos hace pasar de uno en uno, a la vez que con su *bordón* da un golpe en el suelo por cada uno que pasa. Y aquí se acaba la parte seria. Una vez dentro y uniformados con el *babero* que nos ha sido colocado, como uniforme medieval, comenzamos con nuestro especial jolgorio. Antes de empezar, una oración, bendiciendo los alimentos. Cada plato es servido con una parafernalia. Tras la música, nuestros "servidores", bien vestidos de época, portaban unas andas en las que iban nuestras raciones de alimentos. Daban una vuelta a la sala y repartían las viandas. Esto se repetía cada vez que cambiaban de tipo de alimento y sucedió al menos en cinco ocasiones.





Como preámbulo en la mesa una gran bandeja con toda clase de frutas. A continuación sobre la parte superior de un pan partido al medio (téngase en cuenta que los platos y cubiertos no existen) chorizo, jamón cecina, queso, morcilla, panceta, tortilla de patata nos fue servido y engullido por todos, utilizando nuestros dedos. A continuación unas "humildes" sopas de ajo, fueron elevadas de categoría, al ser llevadas, en pucheros de barro individuales (ahora sí, con cuchara de madera) pero más de uno lo que la cuchara no podía coger, no quedaba otro remedio que empinar el puchero para darle salida a todo su contenido.

Después el "lechazo asado" acompañado de lechuga, y todo ello **ayudades por el vino en zanques de la tierra.**

Los dulces de la Sirga, y con **regocijada algazara El licor del Peregrino.** Mientras se preparaba la quemada y las llamas se elevaban, el **Mesonero Mayor**, pedía la protección del Apóstol y entonaba incesantes salmos.

Terminado el ágape, la gente contenta y animada cantó y bailó un buen rato, al son de la música tradicional.

La despedida fue similar a la llegada, a excepción del golpe de bordón que ya no se da.

*"En aquesta humilde mansión, el Mesonero Mayor, dioles de yanctar e de beuer, sin soberbia en el costo e con galanura en el trato, segund el su grado e comeniencia de su escarcela.*

E servido que lo hobo, en paz e gracia de Dios, el **Mesonero Mayor**, nomnado de suso, agradescióles su visita, repitióles sus parabienes, acompañóles a los umbrales de su Mesón, e, después de decirles adios agitando el pañizuelo, quedose rogando a Dios e al Señor Sanct-vago, por la felicidad de los asistentes, e para que tornen todos por aqueste lugar, si es para salud de sus cuerpos e honrado medro de los haveres de **Pablo Mesonero Mayor del camino de Santiago.**

A la salida, algunos visitamos la iglesia de Santa María la Blanca, accediendo a ella por una pronunciada escalinata. Perteneció a los Templarios y es de estilo románico y gótico. La entrada se hace por un arco con cinco archivoltas y un friso superior con la figura del Pantocrator. En su interior, un precioso retablo, policromado de los siglos XV y XVI y una capilla con una imagen que inspiró al rey Alfonso X, para escribir sus **Cantigas.**



Y al autocar para iniciar el regreso después de un día muy bien aprovechado. Y es que todo lo que se deja en manos del compañero Isidoro, por fuerza tiene que salir bien, y deja a toda la gente contenta. Cuando salga a la luz este reportaje, el siguiente viaje al mismo lugar el día 20 de Noviembre, ya se habrá realizado, esperando haya sido del agrado de todos.

DANI SEBASTIÁN Y MANUEL PRIETO

# PLÁNTALE CARA A LA OSTEOPOROSIS

De la Revista SENDA, de la que es su directora Matilde Pelegrí Torres

*La osteoporosis es una patología, no una consecuencia más del envejecimiento, que se caracteriza por la reducción de la masa ósea, ocasionando una menor resistencia del hueso, lo que conduce a las temidas fracturas de muñeca, columna o cadera. Se trata de una enfermedad crónica, progresiva y silenciosa, que no presenta síntomas hasta que se hace inevitable. Por ello, la prevención es determinante: llevar una alimentación equilibrada con gran presencia de calcio y vitamina D, realizar actividad física y tener hábitos de vida saludables le ayudarán a mantener la enfermedad a raya el mayor tiempo posible. Un diagnóstico precoz también le ayudará a luchar contra la osteoporosis; por tanto, vaya a revisiones periódicas y ante el menor síntoma acuda al especialista. Suele afectar, sobre todo, a las mujeres a partir de los 50 años, pero los hombres y las personas jóvenes también pueden padecerla. Plántele cara a la osteoporosis y verá como logra convivir en armonía con la enfermedad.*

Más de 200 millones de personas en el mundo padecen **osteoporosis**, una afección que con frecuencia no se diagnostica a tiempo debido a la falta de síntomas. Sólo en nuestro país la sufren más de 3 millones de personas, de las cuales 2 millones y medio son mujeres mayores de 50 años. Debemos tener en cuenta que a partir de los 35 años se inicia de forma natural la pérdida de pequeñas cantidades de hueso en la mujer y, además, muchas de ellas están predispuestas genéticamente por una baja masa ósea.

El riesgo de padecer **osteoporosis** es menor en los varones, ya que ellos tienen índices más altos de masa ósea y, por tanto, la pérdida de hueso que puede soportar también es mayor. Además los hombres tienen una menor esperanza de vida y no sufren la menopausia, principal causa de la aparición de la **osteoporosis** en las mujeres, debido a la disminución de los niveles de estrógenos que ocasionan una rápida pérdida de hueso. Otros factores que predisponen a la **osteoporosis**, tanto en varones como en mujeres y a una edad más temprana, son algunas enfermedades reumáticas digestivas o crónicas; estar recibiendo tratamiento con corticoides, litio, antiepilépticos o anticoagulantes; el uso de medicación con esteroides; malos hábitos de vida, como fumar o consumir demasiado alcohol; una alimentación poco equilibrada, etc. Junto a la edad o a la llegada de la menopausia, el padecer alguna de estas patologías constituye otro factor de riesgo para el desarrollo de la **osteoporosis**. Se trata de enfermedades que por sí mismas o por la medicación que requieren condicionan la fragilidad del hueso e incrementan el riesgo de fractura", explica el Doctor Andrés Calvo, jefe del Servicio de Ginecología del Hospital de Manacor (Mallorca).

La consecuencia inmediata de la **osteoporosis** es el aumento de la fragilidad ósea y el riesgo de sufrir fracturas de huesos, pudiendo causar incapacidad laboral transitoria o permanente invalidez. Por tanto, las medidas preventivas deben adoptarse incluso cuando la densidad ósea sea normal y más aún si se presenta la **osteoporosis**, es decir, cuando el hueso ha empezado a sufrir una disminución de la densidad, pero aún no existe la enfermedad propiamente dicha.

Por todo ello, la **osteoporosis** es una dolencia en la que se implican muchos profesionales, como el reumatólogo, el traumatólogo, el internista, etc. No obstante, es quizá el ginecólogo quien realiza un seguimiento más continuado.

## La implicación de la menopausia

Según la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), se estima que con la llegada de la menopausia fisiológica o a causa de la extirpación quirúrgica de los ovarios de la mujer sufre una mayor pérdida de masa ósea. La menopausia trae consigo la pérdida gradual de estrógenos, que son las hormonas producidas por los ovarios que, además de regular los periodos menstruales, desempeñan un papel fundamental para mantener la masa y resistencia del hueso.

La menopausia, junto al aumento de la esperanza de vida, provoca que más de la mitad de las mujeres españolas padezcan **osteoporosis** postmenopáusica. La velocidad de pérdida de masa ósea habitual en las mujeres tras de la menopausia es de entre 1 y 2'5 por ciento cada año. Por ello, el Profesor Javier Ferrer, presidente de la AEEM, afirma que "hay que concienciar a la mujer de la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludable y acudir a revisiones periódicas que permitan diagnosticar y tratar esta patología para evitar su aparición o que ésta altere lo menor posible su calidad de vida". La terapia hormonal sustitutiva puede ser beneficiosa para reducir el riesgo de fracturas óseas, un tratamiento que logra un 34 por ciento menos de fracturas de cadera postmenopáusicas.

## SOS, peligro de fractura

En España, la **osteoporosis**, provoca alrededor de 500.000 fracturas vertebrales y 90.000 de cadera cada año... En este sentido, el doctor Andrés Forteza, miembro de la Asociación Española para el Estudio de la



Menopausia (AEEM), asegura que "cuatro de cada diez mujeres mayores de 50 años pueden sufrir una fractura ósea como consecuencia de la **osteoporosis**". Las más frecuentes son las de cadera, muñeca y columna.

Según una encuesta europea, una de cada 4 personas no conoce la prevalencia de esta enfermedad ni es consciente de que puede sufrir una fractura. Sin embargo, el 62 por ciento de las personas que padecen **osteoporosis** han sufrido una fractura, de las cuales el 24 por ciento son de muñeca, el 22 por ciento vertebral y el 14 por ciento de cuello de fémur (cadera).

Las fracturas vertebrales, cuando ocurren por primera vez, pueden ser silentes y sin síntomas. El simple hecho de llevar las bolsas de la compra o realizar las labores cotidianas de la casa puede provocar que se rompan los huesos que ya están debilitados, causando una peligrosa fractura sin darnos cuenta. Y es que más de dos tercios de las fracturas vertebrales no se manifiestan, aunque varias repetidas pueden derivar en una incapacidad severa y dolor crónico. En ocasiones, este tipo de fracturas se asocian con una pérdida de estatura y con la curvatura de la columna.

El primer estudio hecho en España sobre la **osteoporosis** y su tratamiento desvela que, actualmente, existen dos vías complementarias para disminuir el riesgo de fracturas: el tratamiento farmacológico y el consumo de suplementos de calcio y vitamina D. Sin embargo, a pesar de que es una enfermedad que puede tratarse, aunque no curarse, casi el 40 por ciento de las mujeres afectadas no sigue adecuadamente el tratamiento prescrito por su médico. La cifra es aún más alta (51,6 por ciento), cuando se mide la adherencia a los suplementos vitamínicos.

Por todo ello, el profesor Javier Ferrer, presidente de la AEEM, asegura que la **osteoporosis** debe ser considerada como un problema sanitario de primer orden, "por el empeoramiento de la calidad de vida de las personas que padecen una fractura ósea, la importante demanda de atención sanitaria y el considerable impacto socioeconómico que conlleva la enfermedad".

## PRINCIPALES CONSEJOS PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS Y DETENER SU AVANCE

- **Tomar una dieta rica en calcio y vitamina D.** Los alimentos más ricos en calcio son los lácteos, los pescados azules y los frutos secos. Pero, a diferencia de lo que sucede con el calcio, la vitamina D no se obtiene con facilidad a través de la alimentación. La principal fuente de vitamina D es la luz solar y se encuentra de manera natural en un reducido número de alimentos, como las yemas de huevo, el hígado, las ostras y algunos pescados ricos en grasas.
- **Prevenir las fracturas.** Un entorno seguro en el hogar, tener la máxima precaución en la calle y una correcta educación postural, como evitar sacudidas, golpes y torsiones excesivas, son medidas necesarias para evitar las temibles fracturas.
- **Realizar actividad física y evitar el sedentarismo.** A mayor actividad física, mayor masa ósea y resistencia de los huesos. Además, hay ejercicios especialmente recomendados para personas con **osteoporosis**. Las actividades físicas de sobrecarga, como caminar, son más beneficiosas para los huesos que aquellas en las que la persona no soporta su propio peso, como la natación.
- **Nada de tabaco y muy poco alcohol.** El tabaco acelera la eliminación urinaria de calcio y produce una peor absorción de este mineral, alterando a su vez la calidad del hueso. Además, el tabaquismo se asocia a situaciones de bajo peso corporal, poco ejercicio físico y malos hábitos alimentarios. Por otro lado, el alcohol también interfiere en la asimilación del calcio y se ha observado que a mayor consumo de alcohol existe mayor rapidez en la pérdida de masa ósea.
- **"La osteoporosis" (hueso poroso) es una enfermedad en la que se va perdiendo masa ósea y el hueso se vuelve más poroso, delgado y frágil, resistiendo peor los golpes y rompiéndose con facilidad.**
- **Los pacientes con osteoporosis estrenan [www.aecos.es](http://www.aecos.es)**

La Asociación Española Contra la **Osteoporosis** (AECOS) ha presentado una nueva Web moderna e interactiva: [www.aecos.es](http://www.aecos.es), donde aborda toda la información sobre la patología, prevención, consejos, eventos y actividades. Además, el usuario encontrará apartados tan imprescindibles como completas tablas de ejercicios y consejos para una alimentación sana y equilibrada.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



# PENSAMIENTOS Y MEDITACIONES DE GRANDES PERSONAJES A TRAVÉS DE LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD

No pretendo con estas líneas crear una obra literaria ni tampoco lucir mis cualidades como escritor, mi interés reside en que al leer con detenimiento estos pensamientos halléis con deleite el fondo de los mismos, y que vuestra experiencia a través de la vida os diga si hay veracidad en ellos, si estos nos enseñan algo; en los aciertos o errores de nuestra conducta o comparativamente con la de nuestros semejantes.

No me extenderé excesivamente queriendo decirlo todo, con ello solo conseguiría aburrirlos, solamente haré alusión a algunos pensamientos de grandes personajes de la Historia de la Humanidad que con su acertada reflexión dejaron huella para la prosperidad y que nosotros al leerlas nos hacen pensar, reflexionar sobre nuestros conceptos, y así haremos nuestros propios juicios y raciocinios y de esta manera llegaremos a la consecución de la verdad.

## PENSAMIENTOS

### LA AMISTAD

- "**La prosperidad** hace amistades, y **la adversidad** las prueba." (Anónimo)
- "Cuando se es amado no se duda nada, cuando se ama se duda de todo" (Colette)
- "No hay **amor** más sincero que el amor a la comida." (Shaw)
- "Es una locura amar, a menos que se ame con locura" (Proverbio latino)
- "Quien puede decir cuánto ama, pequeño amor siente" (Francesco Petrarca).
- Cuando un hombre se echa atrás retrocede de verdad. Una mujer solo retrocede para coger carretilla (Zsa Zsa Gabor)

### LA POESÍA

- La poesía** se escribe cuando ella quiere (José Hierro)
- La poesía** es el sentimiento que le sobra al corazón y te sale por la mano (Carmen Conde)

### ARTE

- "**El arte de dirigir** consiste en saber cuando hay que abandonar la batuta para no molestar a la orquesta" (Karajan)

### VARIOS

- La burla y el ridículo** son, entre todas las injurias, las que menos se perdonan (Platón)
- Puede adquirirse todo en la sociedad, excepto **el carácter** (Stendhal)
- La Botánica** no es una ciencia; es el arte de insultar a las flores en griego y en latín (Jean-Baptiste-Alphonse Karr)
- "La mejor **fente de información** son las personas que han prometido no contárselo a otros" (Marcel Mart)
- El deseo** es algo irracional por el cual uno siempre tiene que pagar un alto precio (Pedro Almodóvar)
- "**El mundo** está lleno de pequeñas alegrías: **el arte** consiste en saber distinguirlas" (Li Tai-po)
- "Las personas más insoportables son los hombres que se creen geniales y las mujeres que se creen irresistibles" (Anónimo)
- "**El afán de perfección** hace a algunas personas totalmente insoportables" (Pearl S. Buck)
- "Se puede confiar en las malas personas, no cambian jamás" (William Faulkner)

- "**La ignorancia** afirma o niega rotundamente; la ciencia duda" (Voltaire)
- "**La ciencia** se compone de errores, que a su vez son los pasos hacia la verdad" (Julio Verne)
- "**La medida del amor**, es amar sin medidas" (San Agustín)
- "**La conciencia** es el mejor libro moral que tenemos" (Blaise Pascal)
- Todos los hombres** estamos hechos del mismo barro, pero no del mismo molde (Proverbio mejicano)
- "El **deber** es lo que esperamos que hagan los demás, no lo que hacemos nosotros mismos" (Oscar Wilde)

### EL DINERO

- El dinero es mejor que la pobreza, aun cuando solo sea por razones financieras (Woody Allen)
- "**El dinero** es como un sexto sentido: sin él no podríamos desarrollar los otros cinco" (William Somerset)
- "Cuando **el dinero** habla, la verdad calla" (Proverbio chino)
- "Cuando se trata de **dinero** todos son de la misma religión" (Voltaire)
- "**El dinero** no da la felicidad pero aplaca los nervios" (Mistinguett)
- Si no pudiesen contar sus enfermedades, hay muchos que no estarían enfermos (S.Russinyol)
- Cuanto más se envejece más se parece la tarta de cumpleaños a un desfile de antorchas (Catherine Hepburn)
- "**Educad** a los niños y no será necesario castigar a los hombres" (Pitágoras)
- "**Educad** no es dar carrera para vivir, sino templar el alma para las dificultades de la vida" (Anónimo)
- "*Los ejemplos* corrigen mucho mejor que *las reprimendas*" (Voltaire)
- "Cuando se es ensalzado por el enemigo, es que se ha hecho algo mal" (Amintore Fanfani)
- "La enfermedad del **ignorante**, es innorar su propia ignorancia" (Amos Bronson Alcott)
- "**La experiencia** es la suma de nuestros desengaños" (Anguez)
- El éxito** es fácil de obtener. Lo difícil es merecerlo (Albert Camus)
- Al que fortuna le viste fortuna le desnuda (Proverbio árabe)

ARGIMIRO RODRÍGUEZ MARTÍN



# TOCA REÍR

## Los supositorios los compro en el pueblo

Estaba de paso por Bilbao y entró en una farmacia a comprar unas medicinas.

— ¿Qué desea Vd.?

— Quería unas aspirinas.

El farmacéutico le saca unas aspirinas de medio metro de diámetro.

— ¿Dónde va Vd. con tanta aspirina? Eso es muy grande.

— Aquí en Bilbao todo es así, grande, grande.

¿Alguna cosa más?

— Sí, quería un jarabe.

El farmacéutico le da una garrafa de cinco litros.

— ¡Pero! ¡Hombre! Eso es mucho jarabe

— Aquí en Bilbao todo lo tenemos así grande, grande. Alguna cosa más.

— Pues... verá, necesitaba unos supositorios, pero... ¡déjelo, déjelo! Ya me los compro en el pueblo.

## ¿Quién escribió el Quijote?

El maestro llega a un pueblo y da su primer día de clase. Pregunta a un alumno:

— ¿Quién escribió El Quijote?

El niño rompe a llorar:

— Yo no he sido Sr. Maestro, yo no he sido, se lo prometo.

El conserje, que lo presencia, le dice al maestro:

— Yo conozco bien al niño y a su familia de toda la vida. Es gente honrada, gente de bien, y si el niño dice que no ha sido, tenga Vd. por seguro que dice la verdad.

El padre, que pasaba en bicicleta, por la puerta del colegio oye llorar y dice.

— Ese llanto es de mi hijo.

Entró en clase:

— ¿Qué pasa hijo? ¿Por qué lloras?

Dice el profesor:

— Nada, que le he preguntado que quién escribió el Quijote y me dice que él no ha sido...

El padre, indignado, le da dos tortas al maestro y le dice.

— Cuando mi hijo dice que no ha sido, Vd. le cree y se acabó.

El maestro coge la maleta y se va a la estación, se encuentra con un pastor que le dice.

— ¿Ya se marcha, Sr. Maestro?

— Sí, porque aquí no se puede trabajar; le pregunto a un niño que quién escribió el Quijote, dice que él no ha sido. Viene el padre, la misma escena y me da dos tortas por dudar de lo que dice su hijo.

— Vd. no tiene lo que hay que tener, yo no me iba sin averiguarlo.

## Fútbol, Real Madrid-Lepe

Estadio de Chamartín, tarde del domingo, se celebra un partido amistoso de fútbol entre el Real Madrid y Lepe s.f. la niebla empieza a dominar el campo y llega el momento en el que no se distingue el balón por lo que se suspende el partido. De regreso a Lepe, ya a medio camino se dan cuenta de que falta el portero, regresan a por él entran en el campo y se dirigen a la portería, allí, escrutando el horizonte, moviéndose de un lado a otro, se encontraba el portero.

— ¡Pero Manolo! ¡Que se ha suspendido el partido!

— Ya me parecía a mí que dominábamos demasiado.

LEOPOLDO GARCÍA MATEOS

## EL PACIENTE DE LA 376. CASO REAL

- (Ring, ring, ring)
- Hospital Xeral de Lugo bos días.
- Sí, Buenos días, quisiera hablar con alguien que me de información sobre un paciente que está internado.
- ¿De que paciente se trata?
- Se llama Antonio Comesaña Otero y está en la habitación 376.
- Un momento, le paso a enfermería.
- Buenos días, habla la enfermera Luisa Casal, ¿en qué puedo ayudarle?
- Quisiera saber las condiciones clínicas del paciente Antonio Comesaña Otero de la habitación 376, por favor.
- Un minuto que voy a localizar al Médico de Guardia.
- Buenos días, habla el doctor Quirós, ¿en qué puedo ayudarle?
- Verá doctor, quisiera que me informasen sobre el estado de salud de Antonio Comesaña Otero de la habitación 376.
- A ver, un minuto que consulto la ficha del paciente.
- Bueno, gracias.
- Aquí está. Veamos, hoy se alimentó bien, la presión y el pulso se mantienen estables y está respondiendo bien a la medicación, por lo que mañana le retiraremos el monitor cardíaco, si continúa en esta línea le daremos el alta en dos o tres días.
- ¡Muchas gracias doctor, no sabe usted la buena noticia que acaba de darme! ¡Coño que alegría!
- Me alegró hombre, ¿quién es? ¿Su padre?
- No, no, que va, yo soy Antonio Comesaña Otero y estoy llamando desde la habitación 376, lo que pasa es que aquí todo el mundo entra y sale del cuarto cuando le sale de las narices, parece que hablan ustedes en chino y a mí ni Dios me dice un carallo.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



## VOY A SEGUIR...

---

Voy a seguir, creyendo aún cuando la gente pierda la esperanza.

- " " " , dando amor, aunque otros siembren odio.
- " " " , construyendo aún cuando otros destruyan.
- " " " , hablando de Paz aún en medio de una guerra.
- " " " , iluminando, aún en medio de la oscuridad.

Y seguiré sembrando aunque otros pisen la cosecha.

- " " gritando aún cuando otros callen.
- " " dibujaré sonrisas, en rostros con lágrimas.
- " " transmitiré alivio, cuando sea dolor.
- " " regalaré motivos de alegría donde solo haya tristezas.

Y levantaré los brazos a los que se han rendido.

Invitaré a caminar al que decidió quedarse.

Porque en medio de la desolación, siempre habrá un niño que nos mirará esperando algo de nosotros.

Y aún en medio de una tormenta, por algún lado saldrá el sol y en medio del desierto crecerá una planta.

Siempre habrá un pájaro que nos cante, un niño que nos sonría y una mariposa que nos brinde su belleza.

Pero... si algún día ves que no sigo, no sonrío o callo, solo acércate y dame un beso, un abrazo o regálame una sonrisa, con eso será suficiente. Seguramente me habrá pasado, que la vida me abofeteó y me sorprendió por un segundo. Solo un gesto tuyo hará que vuelva a mi camino. Nunca lo olvides...

## LA VIDA ES...

---

La vida es un reto. ¡Afróntala!

- " " es un eterno dejar ir. Solamente con las manos vacías, podrás agarrar algo nuevo.
- " " Amor ¡Vívelo honesta y profundamente!
- " " esperanza. ¡Nunca la pierdas!
- " " es un camino. ¡Camina siempre hacia adelante!
- " " es crear. ¡Nunca dejes de hacerlo!
- " " también es muerte. Morir un poco cada día. ¡Debes estar consciente de eso!
- " " se aprende siempre en todas partes y hasta el final.
- " " es un regalo. Debes estar siempre agradecido por ello.
- " " es amistad. ¡Cúidala!
- " " es hermosa. ¡Abre bien los ojos!
- " " es verdad. ¡Nunca la traiciones!
- " " es emocionante. ¡Mantente curioso!
- " " tiene una meta. ¡Trata de llegar a ella!

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



## “OJIÑOS VERDES”

Otra de las historias que contaba mi abuela, (y que por cierto se alargaban a causa de que contándolas le entraba la risa y tenía que descansar para poder coger un poco de resuello y continuar el relato) era aquella en que en una apartada aldea de la vieja Galicia donde sus gentes eran analfabetas y por lo tanto muy primitivas e ignorantes, vivía un hombre que había engendrado varios hijos y el pobre era tan simple y cerrado de mollera, que viendo lo bien que trataban a su esposa cada vez que paría un hijo, se le metió en la cabeza la peregrina idea que esta vez sería el quien lo hiciera.

Trataron de mil maneras de convencerle de que eso no podía ser, que los hombres no estaban preparados para “dar a luz”, que solamente podían parir las mujeres pero nada, por más argumentos que presentaron no consiguieron quitárselo de la cabeza, el hombre seguía en sus trece.

En vista de que era imposible hacerle cambiar de idea decidieron urdir un engaño para lo cual acudieron a una vieja curandera de una aldea cercana, la cual solía hacer de partera cuando en alguna casa la requerían.

La tal señora encargó a unos rapaces que le trajeran a cambio de unas monedas un lagarto de buen tamaño. Así lo hicieron y al día siguiente se presentaron con un buen ejemplar en casa de la vieja y esta lo puso a buen recaudo.

Por otro lado preparó un brebaje, y se lo llevo a la esposa del “pretendiente a parir”, diciéndole que le suministrara unas gotas todos los días en la comida con lo cual se le incrementarían los gases del estomago dando la impresión de que estaba en estado de buena esperanza.

Una vez hecho esto esperaron unos días y el señalado para el falso parto le añadieron a la comida otro bebedizo que le provocó fuertes retortijones; el hombre se retorció de dolor pero pensando en lo bien que le iban a tratar después del parto, aguantó como un jabato hasta que comenzaron las nauseas, entonces se armó un gran revuelo en la casa, calentaron agua en abundancia, prepararon sábanas limpias y metieron al hombre en la cama diciendo ¡el niño, que viene el niño! Avisaron a la partera y esta vino trayendo consigo el lagarto oculto en un fardel preparado al efecto.

El pobre galleguiño sudaba y trasudaba y se retorció en la cama como un poseso hasta que en un momento dado la vieja pretendiendo ayudar al parturiento deslizó el lagarto por entre las piernas del hombre gritando ¡ya está, ya esta que viene el niño!

El lagarto que había comido lo justo para mantenerse vivo por voluntad de la señora, al ver ante sí una succulenta “lombriz” le arreó un muerdo que hizo gritar al hombre de tal modo que su grito se oyó hasta en la aldea vecina.

El pobre hombre confundido y dolorido, agarró al lagarto, lo sacó de entre sus piernas y mirándolo con la poca luz que daba el candil le dijo con una mezcla de ternura y enfado: **“Ojiños verdes, dentiños de plata ¿por que mordiste a tu padre en el carallo?”**.

GERMÁN RAMOS

## NOTA INFORMATIVA

### EUROENCUENTRO EN TOLEDO

Del 9 al 16 de abril

Con la Revista se acompañan los detalles y la nota de inscripción al Euroencuentro 2010.

Como sabéis, la cuota (**675 euros**) no incluye el viaje a Toledo, por lo que rogamos a los asociados que estéis interesados en asistir al Euroencuentro lo comunicuéis en el mes de febrero a esta Asociación para ver si alcanza número suficiente de viajeros y se pudiera fletar un autocar que realizase el traslado a Toledo, y en su día el regreso. El precio del viaje sería el resultado de prorratear el coste del autocar por el número de viajeros.

Esta nota informativa va dirigida especialmente para los asociados de Salamanca y Avila que estarían en el recorrido.

## LOTERIA DE NAVIDAD

Como en años anteriores jugamos a la Lotería de Navidad, cuya participación se acompaña con la Revista. El número elegido ha sido el:

**22.871** SUERTE

## ESTANCIA EN ISDABE

Todos los Asociados que estén interesados en efectuar reservas en ISDABE, se pongan en contacto con la Asociación, para enviarles, documentación, hoja de solicitud y otros datos de interés.





# ISDABE

COMPLEJO RESIDENCIAL  
DE LAS CAJAS DE AHORROS

## Tarifas año 2010\*

TIPOS	BAJA		MEDIA		ALTA	
	ADULTOS	NIÑOS	ADULTOS	NIÑOS	ADULTOS	NIÑOS
Habitación doble vista piscina	39	30	46	35	55	43
Habitación doble vista Atalaya	38	30	44,5	35	53	43
Habitación Arunda vista mar	40	30	47,5	35	56,5	43
Habitación 4 camas 1 baño	37	29	43	34	61,5	42
Cama supletoria	34	30	40	35	47,5	43
Suplemento individual	18	14	20	16	25	20
Cuna sin pensión	3,5		3,5		3,5	
Empleado jubilado caja ahorro	34		38,5			

\* Precios por persona y día en pensión completa (bebidas no incluidas).

\* 10% Dto. empleo cajas accionistas.

\* Niños: mayores de 2 años y menor de 10.

Grupos (+25 personas)	33,5		35,5			
Grupos (Supl. individual)	12,5		12,5			

Precios por persona y día en pensión completa (incluye vino en las comidas).

### TURNOS TEMPORADA 2010\*

TURNO Nº	ENTRADA ALMUERZO	SALIDA DESAYUNO	
4 (7 noches)	25-febrero	04-marzo	T. BAJA
5 (11 noches)	04-marzo	15-marzo	T. BAJA
6 (12 noches)	15-marzo	27-marzo	T. BAJA
7 (Semana Santa)	27-marzo	11-abril	T. MEDIA
8 (16 noches)	11-abril	27-abril	T. BAJA
9 (16 noches)	27-abril	13-mayo	T. BAJA
10 (16 noches)	13-mayo	29-mayo	T. BAJA
11 (15 noches)	29-mayo	13-junio	T. MEDIA
12 (16 noches)	13-junio	29-junio	T. MEDIA
13 (16 noches)	29-junio	15-junio	T. ALTA
14 (16 noches)	15-julio	31-julio	T. ALTA
15 (16 noches)	31-julio	16-agosto	T. ALTA
16 (16 noches)	16-agosto	01-septiembre	T. ALTA
17 (16 noches)	01-septiembre	17-septiembre	T. MEDIA
18 (16 noches)	17-septiembre	03-octubre	T. MEDIA
19 (16 noches)	03-octubre	19-octubre	T. MEDIA
20 (16 noches)	19-octubre	04-noviembre	T. BAJA
31 (16 noches)	04-noviembre	20-noviembre	T. BAJA
22 (16 noches)	20-noviembre	06-diciembre	T. BAJA
23 (16 noches)	06-diciembrer	22-diciembre	T. BAJA

	T. Baja
	T. Media
	T. Alta

\* Importante: No es obligatorio reservar turnos completos, consultar disponibilidad para estancias inferiores a estas fechas, días sueltos, fines de semana, puentes, etc.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

ISDABE - Ctra. Cádiz-Málaga, Km. 168,5 - 29688 Estepona (Málaga)

Tel. 952883977 - Fax 952884036 - reservas@isdabe.com



*¿Qué pasa cuando un río se cruza en tu vida?*

QUE VERÁS TU FUTURO ASEGURADO.

Caja Duero