



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

Número 33

Marzo 2010



Embalse de Saucelle. "Arribes del Duero". Vilvestre (Salamanca)

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

Portada: Embalse de Saucelle "Arribes del Duero" Vilvestre (Salamanca)

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
Cándido Pérez Ortega
Carlos Mellado Santamaría
Emilio Jesús Alonso Fagúndez
Francisco Javier Martín Martín
Francisco Jesús Martín Hernández
Leopoldo García Mateos
Luis Sánchez Rodríguez
Manuel Díez Calzada
Manuel Prieto de la Fuente
Nicolás Díaz Gómez
Sixto Martín Martín
Valeriano Hernández Hernández
Revista Senda

Fotografías:

Manuel Prieto de la Fuente
José Antonio Ferreira Villar

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
•NAVIDAD 2009:	
•Ávila	Pág. 3
•Cáceres	Pág. 4
•Madrid	Págs. 5
•Palencia	Págs. 6-7
•Salamanca	Págs. 8-11
•Béjar	Págs. 12
•Soria	Pág. 13
•Valladolid	Pág. 14
•Zamora	Pág. 15
•COLABORACIONES:	Págs. 16-23
•Celebrando la suerte... sin suerte	Pág. 16
•La Navidad en el Coro	Pág. 17
•Propiedades de la miel	Pág. 18
•El vino en invierno	Pág. 19
•Mi . de vista	Págs. 20-21
•Toca reír	Págs. 22-23

PRESENTACIÓN



Hemos comenzado un nuevo año y nuevamente me pongo en contacto con vosotros para presentar este primer número de nuestra Revista en el 2010.

Después de las Fiestas Navideñas donde pudimos compartir unos muy buenos momentos de convivencia al comenzar este nuevo ejercicio quiero desearos lo mejor de lo mejor con el deseo de que sigamos viviendo los acontecimientos que se vayan produciendo en nuestra Asociación.

En breve os mandaremos el programa de actividades para este año así como el sitio y forma donde se vayan a celebrar las reuniones más importantes del año, con el deseo de que la participación en todos ellos sea cada día mayor.

También quiero repetir una vez más y dejar constancia en estas líneas los nombres de los compañeros que nos han dejado para siempre y que gozaron de la amistad y el compañerismo de los que los conocieron .

En Salamanca fallecieron Antonio González Vicente, Luis Martín García, Ángel Egido Molinero y Baltasar Álvarez García. En Valladolid Matías Muñoz Fernández y Venancio Melgar Fernández. En Béjar Luis Alonso Martín. Desde aquí nuestro más cariñoso y sentido recuerdo.

Las actividades se desarrollaron con éxito allá donde se celebraron y desde aquí quiero hacer un nuevo llamamiento para que quienes tienen tiempo libre (y sé que les sobra a una gran mayoría) se decidan a participar más activamente en aquellas actividades de nuestra Asociación que más les atraigan. Este año tenemos Elecciones para renovar parte de nuestra Junta Directiva y es imprescindible que tengamos candidatos a los puestos que van a quedar vacantes.

Gracias a la dedicación de los actuales en el área de ocio se celebraron con gran participación los Campeonatos de cartas en un montón de variantes. El Senderismo y La Bici sigue teniendo muy buena participación y de la Coral entre otras actuaciones hay que destacar su primera actuación en la Iglesia Capilla de Calatrava.

De los diferentes viajes ya habéis tenido cumplida información en anteriores números por lo que obvio nuevos comentarios.

Para finalizar, espero que nuestra Asociación siga creciendo y mejorando en todas sus actuaciones a pesar de que soplan aires de nuevos acontecimientos y el tiempo estoy seguro colocará todo en su sitio.

Sin más desde aquí aprovecho para mandaros un afectuoso y cordial saludo.

JOSÉ ANTONIO FERREIRA VILLAR
Presidente



CELEBRAMOS LA NAVIDAD EN ÁVILA

Este año, posiblemente por el deseo de reunirnos y saludarnos con prontitud, se adelantó la fecha de celebración de la tradicional Comida de Navidad. La fecha fijada fue el día 12 de Diciembre.

Una novedad, también, se destacó en la elección del lugar de la celebración; en años anteriores la preferencia, por comodidad y otros, se fijó en un restaurante céntrico, ubicado a escasos metros de nuestra Oficina Principal y donde muchos años compartimos la hora del café, los aperitivos y comidas oficiales y de grupos. Esta vez nos desplazamos a 5 kilómetros de la ciudad: a la Ermita de Nuestra Señora de Sonsoles –virgen milagrosa y muy venerada por los abulenses– donde está instalado un complejo hostelero. Allí, los 19 protagonistas de la historia, después de la tradicional foto de familia, ocupamos la mesa, ubicada en una terraza cubierta, tipo cenador, donde los rayos del sol que se filtraban a través de los cristales y jugaban con nuestro rostro y eran testigos mudos de nuestra actividad. Allí, arriba, contemplábamos la ciudad a nuestros pies. Una parte, de ella, encerrada tras el cinturón de la muralla y, otra, moderna, abierta al futuro. Era un lugar idóneo, magnífico para compartir unas horas de convivencia y amistad entre nosotros.

La comida fue una elección acertada y espléndida. Los típicos platos castellanos alternando con otros de vanguardia hicieron las delicias de los comensales.

Al acabar la comida, y la sobremesa, el grupo quedó mermado al iniciar el viaje de regreso a sus domicilios los compañeros que residen en distintas localidades de la provincia, en concreto en Fontiveros y Arenas de San Pedro.

El resto prolongamos la jornada. La tarde era ideal para sustituir el concepto de "Comida de Navidad" por el de "Jornada de Navidad". Esta idea ilusionaba a todos. Para ello, elegimos un lugar emblemático de la ciudad: el Estudio, antigua casa-estudio del pintor López Mezquita hoy transformado en cafetería y pub de copas, amplio y cómodo con música excelente. Allí, unas conversaciones muy amenas, salpicadas de anécdotas, consiguieron que las horas se hiciesen minutos.

Entró la noche y con ella llegaron las despedidas. Nos fuimos a nuestros hogares a enfrentarnos, de nuevo, con el día a día. Pero esta vez con la mente y la ilusión fijada en un proyecto previsto para la primavera: un viaje de varios días a visitar otras tierras, aún por determinar. Empezamos la cuenta atrás.

La Navidad pasó. Un nuevo año y una nueva década comienza para todos. Ojala podamos disfrutarlo.

VALERIANO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ



COMIDA DE NAVIDAD EN PLASENCIA (CACERES)



Este año, como en anteriores, todos los compañeros jubilados y prejubilados, de la Asociación de Caja Duero, de Cáceres y provincia fuimos convocados el día 17 de Diciembre para celebrar las fiestas de Navidad.

El encuentro celebrado en El Convento de Santo Domingo o de San Vicente Ferrer, regentado por el Parador Nacional de Plasencia, lo dotan de una gran belleza y notable singularidad. Cabe destacar por su espectacularidad el claustro del convento de estilo isabelino, con restos de artesanado mudéjar, con esgrafiados y pinturas murales. Posee una escalera monumental, conocida como *escalera al aire* (del siglo XVI), que se encuentra en la cafetería del Parador.



A las 14,30, después de admirar los elementos arquitectónicos de este monumento, degustamos, los 30 asistentes, un exquisito almuerzo en la sala capitular del convento, que se halla cubierta por una bóveda de crucería estrellada de ocho puntas.

Después de los brindis y buenos deseos para todos, hubo un obsequio para las damas, así como de repetir con mas frecuencia estos contactos, despidiéndonos, ya que la mayoría teníamos que desplazarnos por esta extensa provincia.

FRANCISCO JAVIER MARTÍN MARTÍN



NOTA DE LA REDACCIÓN

De nuevo como todos los años sois de "UN DIEZ". Reuniros como lo hacéis de 10 ó 12 localidades distintas, extendidas por toda la provincia de Cáceres, tiene un mérito inmenso, que solo se logra con el deseo incuestionable, de que queréis veros y estar juntos unas horas. Enhorabuena.



JUBILADOS Y PREJUBILADOS DE MADRID CELEBRANDO LA NAVIDAD

Al igual que en años anteriores, en ésta ocasión el día 16 de diciembre de 2009, los compañeros jubilados y prejubilados de Madrid, junto con los cónyuges de la mayoría de nosotros, nos reunimos en



fecha cercana a las Fiestas de Navidad, y este año tocó en el Restaurante Lancaster, en pleno Barrio de Vista Alegre, para compartir mesa y mantel y, sobretodo, abrazos, anécdotas, risas, chascarrillos y recuerdos, muchos recuerdos de nuestra vida laboral en común. En algunos casos, muy larga vida laboral juntos.

Resulta muy agradable encontrarse, al menos una vez al año, con gente con la que has compartido tantas cosas, y no todas buenas. Y no todas malas. Aunque para muchos de nosotros este encuentro es más a menudo en Viajes, el Día de la Asamblea, el Día del Asociado, con el resto de nuestros compañeros Asociados de otras provincias.

En un principio habían confirmado su asistencia 55 comensales, al final, y por diversas circunstancias de última hora, fuimos 44.

Aprovecho la tribuna que me ofrece la Revista (uy, que bonito me ha quedado), para convocar a los compañeros/as que no suelen acudir a estos eventos a que lo hagan; se pasa bien y cuantos más, mejor. No consigo entender la actitud de "si te he visto, no me acuerdo", después de tantos años juntos o cercanos.

A la vista de la "marejada" que parece sacudir nuestro querido Río Duero en estos momentos próximos a la inminente "boda charro-leonesa", está claro que en las próximas Navidades seremos bastantes más, dado el importante número de prejubilados que, si todo transcurre con normalidad, engrosarán nuestra Asociación. Aunque todavía no está claro cual será el Protocolo o Pacto Laboral al que se llegará, esperemos que el tema del colectivo de jubilados y prejubilados no sea un "simple fleco sin importancia". Evidentemente no será uno de los grandes temas a negociar, pero tampoco deberemos quedarnos en la cuneta.

Pues nada más desde Madrid y aunque cuando estas líneas vean la luz en la próxima Revista, ya estará avanzado el año. Feliz Año 2010 para todos.

NICOLÁS DÍAZ GÓMEZ





Y DE NUEVO CELEBRAMOS LA NAVIDAD EN PALENCIA

Y así sin darnos cuenta se nos ha ido otro añito.

Seguramente el año más impopular y aciago de cuantos compondrán el periodo de la mayor crisis económica y social de las últimas décadas.

Pero esta cita tiene su correspondiente reflexión.

El pasado día 18 de diciembre y en el Hotel Rey Sancho de Palencia nos juntamos, como viene siendo habitual en Navidades, un numeroso grupo de jubilados y prejubilados de Palencia para compartir "mesa y mantel" y desearnos felicidades y buenaventuras. Y durante la comida no se habló de "crisis", ni de penurias ni de otras tantas cosas que desgraciadamente afligen a numerosas familias de este país.

Hablamos de nuestras aficiones, de nuestros nietos, de nuestros viajes y sobre todo de las ilusiones que seguimos manteniendo. También de algún inevitable "achaquillo", que no es evitable, sobre todo por la edad. Estamos en un periodo de recuperar sensaciones y situaciones perdidas. Cosas tan aparentemente banales como pasear, leer, pescar, hacer fotos holgazanear disciplinadamente, etc, etc, tienen ahora otra dimensión. Eso sin contar con los viajes programados, las excursiones, los encuentros con familiares lejanos y toda una serie de acciones para las que hasta hace poco no teníamos tiempo.

Así que nuestra actividad, por unas razones u otras, es casi frenética. ¿Quién dijo que jubilarse era casi un retiro? Y hay que reconocer que somos afortunados por poder hacer todas estas cosas. Muy afortunados.





Sin que suene a obligada lisonja, creo que hemos tenido la suerte de trabajar en una empresa solvente y socialmente comprometida que nos va a permitir acometer el último tramo de nuestras vidas con absoluta tranquilidad. Bien es cierto que, en justa correspondencia, aportamos durante los mejores años de nuestras vidas el trabajo y esfuerzo necesarios para conseguir esta situación.

Por lo demás, es obvio comentar que la velada fue un completo éxito. Después del almuerzo y mientras las señoras cambiaban impresiones y fotografías de los nietos, parte de los asistentes varones –no se interprete como machismo– nos centramos en el “verde tapete”, para dilucidar entre órdagos y tutes qué parejas representarían a los asociados de Palencia en la gran final de Salamanca.

En el ambiente quedó el grato momento pasado y el deseo de volver a disfrutarlo muchos años más.

Como era de esperar y a pesar de que no nos atañe directamente, se habló del periodo fusionista que se avecina. Sólo deseamos que el proceso culmine con éxito y que los empleados, que por esta circunstancia se vean afectados por prejubilaciones obtengan, por lo menos, los mismos beneficios que nosotros disfrutamos.

Estamos seguros que los máximos responsables de nuestra Caja llevarán a buen puerto esta fusión que nos permitirá ocupar una posición relevante en el “ranking” de entidades financieras.

Agradeciendo un año más a la Asociación por su colaboración en estos eventos y esperamos poder seguir, con o sin fusión, contando con ella.

Feliz Navidad.

CARLOS MELLADO SANTAMARÍA





NAVIDAD 2009 EN SALAMANCA

Los jubilatos o jubilatas Asociados o Asociadas de Salamanca (capital y provincia), fuimos convocados para celebrar las Fiestas Navideñas del 2009 el día 17 de diciembre.



Siguiendo la costumbre (la costumbre es ley): a las 20 horas misa por los compañeros/as fallecidos y por quienes aún continuamos en este valle de lágrimas, en la Iglesia de San Juan de Sahagún; y a las 21,30, cena en el Hotel Alameda Palace.

Y llegó el día. Creo yo que fue una premonición y obsequio que alguien tuvo: contra todo pronóstico a las horas señaladas no llovió, aunque sí hacía frío (cosa de rigor).

Misa de recuerdo.

La asistencia de compañeros (con sus cónyuges) sí fue muy concurrida, aunque pudo ser mayor (siempre hay un más): nuestros compañeros fallecidos (y también los vivos, ¡que caray!) se lo merecen.

Este año la misa no pudo estar, como otros años, acompañada, por causa de imponderables surgidos, por nuestra Coral. Una pena pues habían preparado con primor un nuevo elenco de bonitos villancicos.



A la salida de misa, desafiando el frío, y según la antañona costumbre, espera y saludos y abrazos entre todos, mismo entre quienes nos vemos con frecuencia que entre quienes no nos veíamos desde hacía tiempo; y, además, teníamos que felicitarnos la Navidad y el Año Nuevo.

Y llegó la hora de la cena: piano, piano nos habíamos dirigido al Hotel Alameda Palace. Al comentar el evento de tal día como hoy, pero del año pasado, me hacía eco, y lo hago también este año de ciertas ausencias señaladas, unas por causa de imponderables surgidos a última hora –operaciones quirúrgicas, enfermedad–, otros por motivos tristes y dolorosos, circunstancias que todos sentimos de corazón y comprendemos, a la par que deseamos sinceramente superen para que otro año estén otra vez entre nosotros; otros, en fin... ¡allá ellos!

Pero no quiero ponerme triste, no es el momento. Por eso prefiero tener un recuerdo especial para unos amigos: Clamades, Paco Barbero (Barberini para los amigos), José Luis Díaz Sáinz (por su esposa Julita) quienes nos sorprendieron y sacando fuerzas de flaqueza, no dudaron compartir con los compañeros estos momentos felices que no volverán. Tal vez me olvide de alguien pero lo desconozco. ¡Que me perdone!





También un recuerdo especial para el amigo Teófilo (Teo para los amigos) que no puede acompañarnos.

Ya en el vestíbulo del Hotel, mientras esperábamos a entregar los abrigos, nuevas muestras de alegría y saludos, aprovechando también estos momentos para sacar fotos de familia, por los reporteros gráficos de la prensa local.



Y con éstas entramos en el salón comedor y nos fuimos acomodando por afinidades, en las mesas que nos tenían preparadas. Asistimos 151 comensales: veintiuno menos que el pasado año. La cena: como siempre, menú de exquisitas viandas, regadas con ricos caldos de Rueda y Rioja, servidas primorosamente. Y como es de rigor en estos casos, se brindó con "cava" por la Navidad y Año Nuevo.



Durante la cena nuestros fotógrafos aficionados inmortalizaron el evento, mesa por mesa, a pesar de las dificultades para elegir el encuadre óptimo por causa de escoger la más guapa o guapo ¡tal era la "calidade"! y a la vista está en las fotografías que se adjuntan.

Para variar de otros años y darle un "toque" de suspense, se hizo un sorteo entre las damas asistentes de numerosos obsequios, "ad hoc" con las Fiestas que celebramos.



Nuestro Presidente nos dirigió unas palabras un poco pesimistas sobre el año que terminaba. ¡Animo José Antonio! Como cantábamos cuando yo era ... ¡*témpora bona venient!*, a pesar que Manrique dijera aquello de que "cualquier tiempo pasado fue mejor".

Concluyó la cena. Los jubilatas, no acostumbrados a estos excesos estaban un poco tífos o ahítos. Era preciso bajar la cena y la noche aún era joven así que ¡A bailar!

Como ya viene siendo habitual el festejo estuvo amenizado por el grupo de nuestro compañero "Gabri and company" que interpretó bailables acomodados a nuestra condición: moviditos o lentos; modernos y también de nuestra juventud: a gusto de todos.

En el descanso nuestro amigo César Redondo se sintió divo y, nos deleitó con su canora voz con unas bellas y sentidas romanzas de nuestra juventud, y, sin embargo, eternas.

Y continuó el baile.

Gabri, a petición de uno de estos osados, interpretó, entre otras piezas, la rumba cubana "¡Baila, morena, baila!". Una delicia.

¡Que barbaridad! ¡Que aguante tienen estos tíos/tías! ¡Y no les apretaban los zapatos ni les dolían los pies! Terminó el baile con la conga y jota de rigor.

Comentan lenguas sueltas que la cosa duró hasta las tres y media, de la madrugada, y que los "bailaores" eran bastantes aún a esa hora.

Que el próximo año estemos todos y nos volvamos a ver. ¡Salud para todos!

¡Feliz y venturoso Año 2010!



ARGIMIRO SALVADOR ULLÁN





TAMBIÉN ES NAVIDAD EN BÉJAR

Un año más, afortunadamente, el viernes día 18 de diciembre, nos reunimos los compañeros jubilados y pre-jubilados de Béjar y su entorno, para celebrar la comida de Navidad.

La comida, acompañados de nuestras "respectivas", no fue, no podía ser, sino el pretexto para compartir unas agradables horas, presididas por el mejor compañerismo e, incluso, amistad.

Fuimos diecisiete asistentes, y nos reunimos en el Centro Rural "Artesa", en Candelario, donde nos sirvieron una excelente comida, regada con un buen vino y los "chascarrillos" de los más animados.

En la posterior tertulia, mezclamos los mejores recuerdos de pasadas vivencias en Béjar, con los temas más del día que a cada uno nos ocupan y, así, casi sin enterarnos, nos llegó, bien entrada, la noche.

Con un epílogo de abrazos y apretones de manos y deseos de reunirnos nuevamente, nos despedimos hasta la próxima.



SIXTO MARTÍN MARTÍN



YA ES NAVIDAD EN SORIA

En los umbrales de la Navidad, el pasado día 14 de diciembre, los asociados de la Región de Soria, siguiendo los usos y costumbres, celebramos la tradicional jornada de "convivencia navideña".

El día, soleado y gélido, nos permitió celebrar la efemérides según el programa previsto.

En la parroquia de San Francisco, oficiada por nuestro asociado José Sotillos Martínez, celebramos la Eucaristía. La tercera vela encendida en la corona de adviento, nos indicaba la cercanía de la Navidad.

En la homilía, amén de dar gracias al Señor por el año transcurrido, tuvo el oficiante un emocionado recuerdo por los familiares fallecidos de nuestros queridos compañeros Gregorio Alonso Amez, Zacarías Pérez Bartolomé y José Luis Villanueva Rodrigo, unido a nuestro cariño y oración.

El almuerzo lo degustamos en el hotel Alfonso VIII, a las 14,30 horas.

A los postres tuvo lugar un sorteo de los detalles que tuvo a bien proporcionarnos la dirección de la Región de Soria y Obra Social, ubicadas en nuestra ciudad (Gracias, Ismael y Macarena), y que, de manera importante, contribuyó a amenizar la sobremesa.

Las damas, como viene siendo habitual, fueron obsequiadas con una hermosa rosa rojo pasión, detalle que se tuvo con las esposas de los asistentes que, por diversos motivos, no pudieron acompañarnos.

En esta ocasión el número de asistentes, treinta y tres, fue bastante más reducido al de años anteriores. Ello fue debido a circunstancias familiares importantes, así como alguna inoportuna enfermedad y viajes familiares propios de estas fechas.

Mi sincero agradecimiento a los compañeros que, llegados desde otros puntos de la provincia y desafiando unas adversas condiciones climatológicas, hicieron un importante sacrificio para celebrar este día de compañerismo y hermandad. (José Luis, Julián, Dionisio, J.Cerrada, Fernando...). Gracias.

Desde Soria, os deseamos a todos unas Felices Fiestas Navideñas y un Venturoso año 2010.

CÁNDIDO PÉREZ ORTEGA



DE NUEVO ES NAVIDAD EN VALLADOLID

Un año más los Asociados/as Jubilados, Pre. y Pensionistas de nuestra Caja Duero, como en años anteriores siguiendo la tradición en estas fechas tan entrañables como son las fiestas navideñas, nos reunimos el día 17 de diciembre, en número de 36 comensales, número menor al de las Navidades pasadas, pero ya se sabe los años no pasan en balde, y de todos modos su falta de asistencia fue debidamente justificada.



La reunión tuvo lugar en el céntrico y afamado restaurante "Parrilla de San Lorenzo", calentito lugar, para este frío y nevado invierno que padecemos, ¿no os parece?

Buenos manjares, excelente lechazo, buen vinillo, no podía ser menos, ambos los de la zona.

Si la comida fue buena, ninguna comparación con la presencia de compañeros que por unas u otras causas no vemos con frecuencia, o mejor dicho, con la frecuencia que deseáramos todos, y que nos proporcionan una inmensa alegría su presencia, y, no digamos los temas de conversación. Anécdotas, chistes, nos asiste la suerte de tener al compañero Pedro Luis Serrada, "los tiene por talegos", también buen cante, flamenco, del también compañero Rafa Ruz, buen muchacho este Cordobés.

En definitiva una agradable y divertida tarde que como todo lo bueno pasa pronto y se hace corto.

Estos días de "asunto", deberían celebrarse tres o cuatro veces al año, que tampoco harían daño.

Ahora a esperar con alegría, salud y sana paciencia este año venidero el cual os deseamos lleno de felicidad, un abrazo.

MANUEL DíEZ CALZADA



COMIDA DE NAVIDAD 2009. POR UNA BLANCA NAVIDAD

Era jueves, 17 de Diciembre, festividad de San Lázaro, cuando los compañeros de **Zamora** emprendimos en autocar el viaje a **Benavente** para celebrar la ya tradicional y entrañable comida como antesala de la Navidad. Así quedó pactado desde el pasado año para que en esta ocasión se celebrara en esta ciudad.

La mañana estaba poco apetecible para viajar hasta la ciudad de los **condes-duques** y reunirnos con los "compas" que allí disfrutaban y comparten su dorada jubilación.

Sin embargo, cumpliendo con el programa establecido los residentes en **Zamora** iniciamos nuestro viaje, temerosos de tener que hacer frente a la intensa nevada que estaba cayendo, lenta y pausadamente, como "sin hacerse daño" y que nos hacía pensar que todo aquello parecía una idea un tanto descabellada por tener que viajar en aquellas condiciones poco propicias. Nos arriesgamos, como no podía ser de otra manera, y nos salió bien la jugada porque aunque la mañana se presentaba gélida, pudimos al fin disfrutar de algún tímido rayo de sol.

Nuestro propósito era visitar el tradicional mercado de los jueves en el que se comercia con frutas y verduras de los valles y que se viene celebrando en **Benavente** desde tiempo inmemorial. En realidad, cuando hicimos acto de presencia, ya se había diluido en la nada y prácticamente no quedaban puestos que visitar.

Después de disfrutar de un café que nos reconfortó sobremanera, nos encaminamos a la **casa de Solita** para visitar en sus modernistas instalaciones un belén que allí había montado una asociación belenista muy conocida por los zamoranos. Al regreso hubo fotos al pasar por delante de algún motivo navideño.

Así fue llegando la hora del encuentro gastronómico y emprendimos nuestros pasos hacia el restaurante mesón "El Abuelo" donde teníamos comprometida la reunión. Fuimos 24 comensales los que nos acercamos a la mesa. Faltaron solamente dos lugareños, de los cuales solamente uno de ellos justificó su ausencia.

El ambiente fue caldeándose a medida que llegaba a nuestras gargantas el vinillo de la tierra. Estábamos disfrutando de los postres cuando llegó el momento de las tradicionales palabras de bienvenida y celebración un año más de la Navidad.

No faltó pues, ese pequeño detalle que recibieron todas nuestras "chicas", las cuales agradecieron notablemente la pulsera que les había tocado en suerte.

Al final hubo palabras de propósitos y buenos deseos para las fiestas que se avecinaban y cómo no, también para el próximo año esperando que éste nos resulte un año "diez".

Para poner fin a esta celebración nos encaminamos hacia los altos de la Mota junto al castillo de los Pimentel, hoy soberbio Parador de Turismo, para hacernos la obligada foto de familia, haciendo votos para que nadie de los presentes falte en próximas ediciones y que estos encuentros, aunque por distintos motivos, puedan repetirse pronto.

EMILIO JESÚS ALONSO FAGÚNDEZ



CELEBRANDO LA SUERTE... SIN SUERTE

Un año más y van... 27, nos reunimos los 20 de la Peña (todos Prejubilados o Jubilados, solo quedan 3 en activo) que se creó en la Oficina Principal de Salamanca, hace... eso, la "tira" de años, para ver de tentar la suerte, claro, que como la suerte es "esquiva" y la aportación poca, lo único que nos guía es la disculpa de reunirnos una vez al año en una comida de hermandad.

Este año no fue masiva la afluencia como en otros, ya se sabe, deberes familiares, la mayoría ya con nietos, viajes, por esas fechas, el pueblo, la matanza. Y bien que lo han lamentado los no asistentes, y alguno de los presentes. Porque es año tuvo la "feliz" ocurrencia el compañero Ángel, de sacar a los postres, un talonario de participaciones de Lotería de Navidad de la "Peña Barcelonista", en Salamanca y el que más y el que menos, pensando en la SUERTE (lo dice un madridista), que había tenido el BARÇA durante todo el año, en la conquista de trofeos, pues... eso, había que tentar a la suerte, y ésta llegó en un 5º premio en el sorteo de Navidad. No fue mucho, 600 Euros a la participación de 3 Euros, pero menos, es nada.

Alguno me echó en cara por mi condición de "madridista", que cogiera una papeleta, del enemigo, pero es bien cierto, que yo solo veía al compañero y amigo que me la ofrecía y no iba a decirle, que no. Gracias Ángel en nombre de los afortunados. Los hay, que no saben distinguir entre "colores" y... sentimientos.

Bueno y ahora a esperar otro año, a no ser, que Paco nos sorprenda con una llamada, diciendo que nos ha tocado, que después de 27 años no estaría nada mal. Pero lo que yo repito año tras año:

Nunca "rascamos" un duro o euro
siempre "palmar" nos tocó,
pero nos hemos hecho amigos
después de todo, lo mejor.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



LA NAVIDAD EN EL CORO

Como en años anteriores, nuestros cantores han realizado una mini-gira por tres residencias de mayores de la ciudad.

En el programa que tenían preparado se incluía una participación en la Misa que cada año se ofrece en honor de los compañeros fallecidos durante el último año. Esta participación no fue posible al no aceptarlo el señor cura párroco.

La segunda actuación programada, estaba prevista en la residencia de las Madres Mercedarias. Allí se presentó el coro, esta vez sin la presencia de nuestro director, que por motivos familiares hubo de desplazarse a Madrid. Esto no fue inconveniente para que se nombrara sustituto. Este nombramiento recayó en el compañero Germán. Con su batuta dirigió al grupo, que desgranó un serie de canciones (Populares, habaneras, villancicos, etc..) entre los aplausos del concurrido público que llenaba la sala. En esta casa ya somos como de familia y nos esperan con cariño cada vez que les visitamos.

La tercera actuación fue para un público especial y en un escenario francamente espectacular. Fue en la iglesia-capilla de Calatrava, recién restaurada y que presenta un magnífico aspecto. Tiene una acústica envidiable y allí sonó nuestro coro como nunca. Nuestros espectadores eran grandes conocedores de la música, pues de todos es sabido que los sacerdotes, (y con mayor motivo los jubilados) son expertos en notas musicales. No me resisto a contar una pequeña anécdota de este concierto. Dentro del repertorio de canciones populares que el coro tiene, hay una titulada "EL CURA NO VA A LA IGLESIA". Es una pieza jocosa y que hace alusión a por qué un cura no va a la Iglesia. Cayó bien en el auditorio, y lo simpático del tema les hizo reír y al final aplaudir con ganas nuestra osadía.

La última actuación, y como no podía ser de otro modo, fue en nuestra residencia de mayores de Santa Marta. Como todos los años dedicamos una tarde a tratar de pasar un rato agradable con los residentes.

Como es lógico, en cada visita, charlamos con los mayores y tratamos de que nuestro paso por su casa les ayude a pasar una buena tarde, y nos congratula el creer que lo conseguimos.

De todos modos, este invento del coro es bueno, porque allá donde vamos nos obsequian con unos ágapes extraordinarios.

Acabada la Navidad, ya se están preparando nuevas canciones para el nuevo repertorio.

Aprovechamos para animar a más socios a participar en la coral.

LUIS SÁNCHEZ RODRÍGUEZ



MI . DE VISTA

Me dejan despavorido,
los ataques de la parca,
a la vida, frágil barca,
en su diaria singladura,
por las aguas procelosas,
de rutas desconocidas
que deben ser recorridas
arrostrando la aventura.

Ya no navega "Minguito"
ha comenzado el camino,
hacia un ignoto destino,
que nos tienen reservado
trás infranquiables murallas.
Se fue Domingo Velasco
de esta vida, puro fiasco
apenas prejubilado.

Mucho gozaba viajando,
cuando el coche pilotaba,
y montado en él le daba,
un infarto tan certero,
que nadie salvarlo pudo.
No proceden alabanzas,
recordando sus andanzas,
sabemos que fue señorero.

La fecha que fue estrenada,
su cristiana sepultura,
en el santoral figura,
Domingo de la Calzada.

Y aunque parezca raro,
con San Pedro Regalado,
está también a su lado,
la Virgen del Desamparo.

Estos tres benefactores,
sabiendo con qué disfruta,
le buscarán larga ruta
con bólidos de colores.

En paz descansa "Minguito"
que en pago de tu nobleza
cada noche por ti reza
el que tú llamabas "Quito"

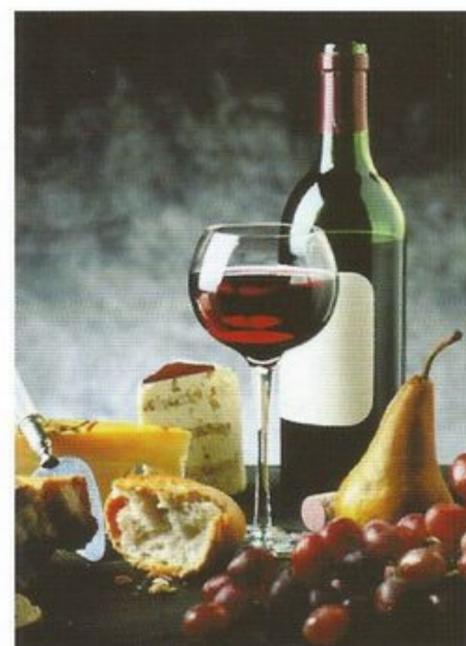
FRANCISCO JESÚS MARTÍN HERNÁNDEZ

VINO EN INVIERNO

De la Revista VIVIR EL VINO, por José Antonio Vera, Director del Semanario "A TU SALUD"

El vino es al invierno lo que la cerveza al verano.

El jugo espumoso y fermentado de la cebada refresca y calma la sed en el estío. El caldo de la uva calienta y aporta calorías cuando el frío aprieta y llega el agosto de los virus... Lo dijo *Discórides*: "El vino calienta el cuerpo, mejora la digestión, incrementa el apetito, ayuda al sueño y tiene propiedades vivificantes". Todo lo que es necesario en estos meses ingratos de temperaturas a veces bajo cero, cuando los *polifenoles* ayudan a digerir mejor las carnes y los guisos, las comidas fuertes que el cuerpo nos requiere, y cuando más ejerce el vino una función tonificadora general, influyendo de manera suave pero benéfica sobre la totalidad del organismo. Tomado en sus justas proporciones, se entiende, pues cuando uno se excede el resultado suele ser el contrario.



Pero además está el efecto del *resveratrol* y los *taninos* como elementos protectores frente a diferente tipo de gérmenes. Fundamentalmente porque ayudan a bloquear el punto proteínico por el que los seres microscópicos deben penetrar en la célula con el objetivo de infectarla. El frío del invierno favorece la acción de los virus, especialmente los de la gripe. El tabaco y el alcohol debilitan las defensas del cuerpo y acentúan nuestra disponibilidad a las infecciones. El riesgo de los fumadores a contraer un resfriado es por lo general mayor que el de los que no lo son. Está demostrado que el tabaco actúa como un ladrón de nutrientes, especialmente de Vitamina C. También el alcohol cuando es ingerido de manera abusiva y desproporcionada.

Pero no su uso racional y moderado preferiblemente tomado a través de la fermentación del vino. A esa conclusión llegó en 1993 el doctor Cohen y sus colegas de la Universidad Carnegie de Pittsburg, en un trabajo encaminado a demostrar la incidencia del tabaco y el alcohol en el resfriado común. El efecto protector del vino resultó inútil, sin embargo, cuando el bebedor era también fumador, se dedujo que el problema está más en el tabaco y en su combustión.

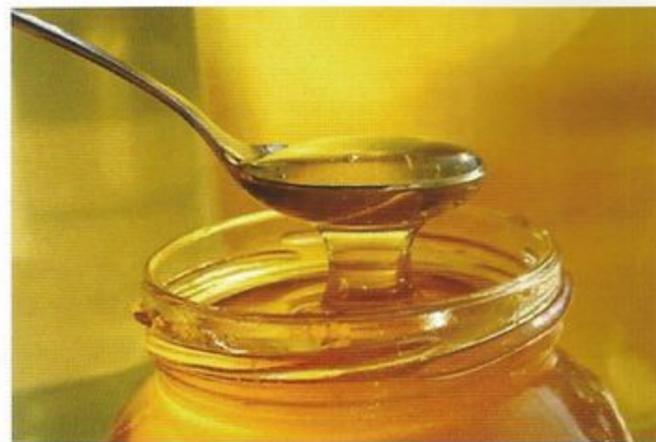
A la acción constatada del *resveratrol* y los *polifenoles* contra virus y bacterias cabe añadir otra virtud, también en esta época del invierno. Lo explicó el doctor Schunemann en un artículo publicado en el número de mayo de 2002 de la Revista, *BMC Pulmonar Medicine*. En esta ocasión el agraciado no es el vino tinto sino el blanco. Quienes toman habitualmente algo de vino blanco suelen tener pulmones más sanos que los abstemios, siempre y cuando no fumen, claro está. A esa conclusión se llegó tras un estudio realizado entre 1.500 personas, después de diferentes exámenes físicos para valorar la capacidad pulmonar de los encuestados. Al comparar los datos del examen médico con la información de consumo de alcohol se descubrió que los que tomaban habitualmente vino blanco tenían unos pulmones más sanos, lo que se atribuye a la diferencia de tamaño de las moléculas presentes en el vino blanco, que al ser mucho más pequeñas facilitarían su penetración en determinado tipo de tejidos, aumentando su efectividad.

Los resultados de este artículo fueron presentados en la Conferencia Internacional de la Sociedad Torácica Norteamericana, celebrada en Atlanta en 20 de mayo del 2002.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



PROPIEDADES DE LA MIEL



El hombre ha apreciado el valor de la miel como alimento endulzante desde la más remota antigüedad. Este líquido viscoso es producido por las abejas a partir del néctar "de las flores, el cual es una mezcla de azúcares y agua. Una vez en el panal y junto con el polen, las abejas agregan enzimas al néctar para reducir su contenido de agua a menos de 20% y descomponer así sus moléculas de azúcar. La miel es depositada entonces en las celdillas del panal y sirve para alimentar a las larvas. Los antiguos egipcios, persas y chinos reconocían el valor de la miel como alimento energético de efecto inmediato. El rey Salomón la elogiaba así: "Come miel, hijo mío, porque es buena..." (Proverbios 24:13).

Los griegos y los romanos la llamaban **ambrosía**, y creían que la inmortalidad de los dioses residía en este manjar.

Los azúcares de la miel se descomponen en sustancias que inhiben la proliferación de bacterias, razón por la que hasta la Edad Media se utilizaba para curar heridas, quemaduras y diversas afecciones de la piel. Los celtas y los anglosajones la fermentaban y mezclaban con agua para hacer aguamiel, una bebida reanimante.

Además de azúcares y agua, la miel contiene cantidades mínimas de calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, azufre, fósforo y proteínas. Tradicionalmente, se ha empleado como tónico y para combatir ANEMIA, ENFERMEDADES RENALES y TRASTORNOS CIRCULATORIOS.

Sus efectos sedantes son bien conocidos: para aliviar la garganta irritada conviene tomar un vaso de leche caliente con una cucharadita de miel, y para mitigar los síntomas de la GRIPE, el mismo remedio pero con una medida de brandy. Otra bebida útil se prepara con un vaso de agua caliente, dos cucharaditas de miel y el jugo de medio limón. La miel también se usa para suavizar la piel: hay que aplicarla sobre el cutis y las manos, dejarla actuar y luego quitarla con un pañuelo húmedo.

Otra aplicación de la miel es para prevenir la FIEBRE DEL HENO, pero debe proceder de la misma zona en que se viva para ingerir con ella la mezcla de polen de la localidad.

Los médicos admiten que la miel es rica en calorías y que sus propiedades antibacterianas la convierten en un remedio útil para aliviar QUEMADURAS, llagas y otras afecciones cutáneas superficiales, si bien no reconocen que frene el envejecimiento ni que tenga otras virtudes curativas (JALEA REAL).

Esta sustancia se ha usado como un endulzante culinario desde tiempos antiguos en muchos países y es apreciada igualmente por varias de sus cualidades curativas. El tratamiento con miel se conoce como **apiterapia** y produce la reposición de energía, un incremento del vigor físico y fortalecimiento de personas debilitadas por el estrés o enfermedades.

La miel también ayuda a calmar la mente y a promover un sueño reparador. Además, alivia la indigestión y se usa para tratar enfermedades cardiovasculares y molestias respiratorias. Se puede aplicar una delgada capa de miel a la piel para desinfectarla, y para curar heridas menores y labios agrietados. Ayuda a restablecer la energía, tiene un efecto calmante general y ayuda a disolver mucosidades.

Los principales componentes de la miel son los azúcares simples, fructosa y glucosa. También contiene agua, polen, ácidos orgánicos, enzimas y varias proteínas. La miel es un estimulante saludable. La glucosa y fructosa de esta sustancia han sido pre-digeridas por las abejas que la produjeron. Estos azúcares simples son absorbidos rápida y fácilmente en el tracto digestivo humano y tienen un efecto calmante general. Si usa miel en lugar del azúcar, debe tener cuidado con su alto contenido de calorías: una cucharada tiene 64 calorías, comparado con las 46 en una cucharada de azúcar granulada.

Como apósito para las heridas: Al aplicarse externamente, la miel cura cortes y abrasiones menores puesto que extrae el exceso de agua de los tejidos y reduce la hinchazón. Además contiene una sustancia llamada inhibina que destruye gérmenes y ayuda a prevenir las infecciones. Aplique la miel en la herida y cubra con un vendaje esterilizado.

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



TOCA REIR

El árabe y el catalán

Desesperado de sed, un árabe se arrastraba en el desierto afgano, cuando divisó una forma a lo lejos. Esperanzado de encontrar agua se dirigió hacia allí: era un viejo catalán, sentado bajo una sombrilla con un tenderete de corbatas.

- Estoy desfallecido de sed. ¿Podría darme agua? – imploró el Árabe.
- La verdad es que no tengo agua, pero... ¿por qué no me compra una corbata? Mire, esta va perfecta con su chilaba...
- No quiero una corbata ¡¡¡Quiero agua!!!
- Bueno, no me compre la corbata si no quiere. Pero, para que vea que soy una buena persona, le diré que pasando esas dunas, a unos 3 o 4 kilómetros, hay un buen restaurante, ellos tienen toda el agua que quiera...

El árabe le dio las gracias y desapareció rápidamente tras las dunas.

Cuatro horas más tarde, el árabe regresó donde estaba el viejo catalán que seguía tranquilamente bajo su sombrilla, leyendo La Vanguardia.

El viejo le pregunta:

- Le dije unos 4 kilómetros; ¿no encontró el restaurante? ¿se perdió?
- Lo encontré perfectamente, pero el idiota de tu hermano no me deja entrar sin corbata!!!

¿Quién te puso Moisés?

Un ladrón linterna en mano entró en una casa a hacer de las suyas. Cuando estaba escudriñando por la cocina en busca de la platería escuchó una voz que le dijo:

- Jesús te está mirando!

El ladrón se sobresaltó, apagó la linterna e inmediatamente se puso a averiguar de donde salía esa voz.

- Jesús te está mirando! Volvió a escuchar.

Así que encendió nuevamente su linterna y vio, encerrado en una jaula, a un loro que le repitió:

- Jesús te está mirando!

El tipo se rió y le respondió:

- ¿Y tú quien eres?
- Soy Moisés, contestó el loro.
- ¿Y quien fue el imbécil que te puso Moisés?
- El mismo imbécil que le puso Jesús al doberman que te está mirando.

El milagro catalán

Temporada de verano.

- Costa Brava.
- Una gran ola cubre parte de la playa y se lleva a un niño que estaba jugando en la orilla con su palita...
- Su padre Josep, corre desesperado, mira al cielo y se dirige directamente a Dios:
- "Dios mío... soy yo, el Josep, no pots hacerme esto a mí... no pots llevarte al nen... yo siempre he sido un buen catalán, buen cristiano, cumplo lo que dice la religión al pie de la letra, no pots hacerme esto a mí... voy a misa, a Montserrat, colaboro con la comunitat... por favor... devuélveme a mi hijo... tráelo de nuevo junto a mí..."
- En ese momento, un rayo rompe el cielo, un estruendo silencia a los veraneantes... sin duda es la señal de Dios para Josep... una nueva ola llega desde el mar... y devuelve al niño a la orilla...
- Josep es testigo del milagro, su amado hijo ha vuelto...
- Entonces, con lágrimas en los ojos, vuelve a mirar al cielo, respira profundamente y le dice al Supremo:
- Señor.... ¿y la palita?

MANUEL PRIETO DE LA FUENTE



Si me compras una rana...

Un hombre rico tenía un hijo muy vago al que quería dar estudios, pero el hijo se resistía.

- ¡Jo! ¡Es que tener que ir a estudiar andando!
- Bueno, pues te compro una moto.
- ¡Una moto! Que hay que ir moviendo el puño para acelerar.
- Bueno pues te compro un coche.
- ¡Un coche! Que hay que empujar el acelerador para que ande.
- Bueno, pues te compro una burra.
- ¿Una burra? Bueno, si me compras una rana.
- ¿Y para qué quieres la rana?
- Pues para que haga "raau, raau, raau, raau".

Dichoso tú, que sigues el curso

¿Qué le dijo el estudiante al río?

"Dichoso tú, que sigues el curso sin abandonar el lecho"

Me he enterado que te has casado

¡Hombre! ¡Me he enterado que te has casado!

¡No! Tú lo has oído, el que se ha enterado soy yo.

Cristo viene, prepárate

Un señor asiste a la inauguración de una nueva iglesia en un populoso barrio de México y observa que por todas las calles hay fogatas donde se preparan grandes perolas de té, y pregunta intrigado.

- ¿Pero para que preparan tanto té?

Y uno de los fieles le responde:

- ¿No vio lo que dicen los letreros? ¡Cristo viene prepárate!

Fue a renovar el carné de identidad

Fue a renovar el carné de identidad, llega al Ayuntamiento y le dicen sube arriba y pregunta por Julio, que ese te lo hace. Sube y pregunta por Julio, le indican el despacho y entra.

- Venía a renovar el carné de identidad.

- ¿Y el viejo?

- ¡Me ca! Allí se quedó, en el caserío, cortando hierba.

LEOPOLDO GARCÍA MATEOS

NUEVO CURSO DE INICIACION AL ORDENADOR EN SALAMANCA

La Fundación de Caja Duero facilita a nuestra Asociación una nueva posibilidad para todos aquellos que quieran iniciarse en el ORDENADOR.

Comienza este Cursillo el 12 de abril y acaba el 18 de junio.

Lunes y Miércoles.

Horario: Por la tarde, de las 16,30 a las 18 horas

Los que estén interesados deben hacer cuanto antes la INSCRIPCION en esta Oficina de la Asociación, en horario de Martes y Jueves de 11 a 13 horas, para saber si se cubren las plazas necesarias.



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

QUE LO MÁS PEQUEÑO
PUEDE CONVERTIRSE
EN LO **MÁS GRANDE**

Inés Santos, 8 años.
Escuela de San Eloy, Fundación Caja Duero.

Caja Duero