

# Andamos

Hogar de Mayores  
Barbastro

Número 88  
Junio 2020



## Junio 2020 - Nº 88

Depósito Legal:  
HU 500/2001

### Equipo de redacción:

Taller de periodismo del Hogar de  
Mayores del IASS de Barbastro

**Coordinación y diseño:** Luis Mesa

**Maquetación:** Ocio y Vida Somontano

### SUMARIO

	<b>Pag.</b>
<b>Editorial</b> .....	2
<b>Noticias</b>	
Recuerdo y gracias .....	3
Actividad en el centro .....	3
Junta de Gobierno .....	3
<b>Reportajes</b>	
Las abejas .....	5
<b>Derecho</b>	
Medidas legales COVID-19 .....	8
<b>Opinión</b>	
La calle de ayer .....	10
Hoteles y hostales (II) .....	12
<b>Viajes</b>	
Teruel enamora .....	13
<b>Cultura</b>	
Esperando la primavera .....	15
Fahim .....	16
Kirk Douglas .....	16
Ensayando con humor .....	17
Coronavirus .....	18
Cultura en la red .....	18
<b>Barbastro, ayer y hoy</b> .....	19
<b>Relatos y pensamientos</b>	
Casualidades .....	20
El atardecer de la vida .....	21
Temporeros de Troncedo .....	22
<b>Cocina y alimentación</b>	
De la primavera al verano .....	22
Recetas .....	23
<b>Mundo Rural</b>	
Huerto en primavera y coronavirus ..	24
<b>Diviértete</b> .....	26
<b>Mente en forma</b>	
Ejercita tu memoria .....	27
<b>Agenda</b> .....	27
<b>Contraportada</b>	
La conquista del espacio .....	28

**Foto Portada:** Floración en primavera

**Foto:** Vicente C. Alvira

Llevamos tres meses hablando de la pandemia y ciertamente es muy difícil abstraerse del origen de nuestro cambio de vida, nada va a ser como antes, el enfoque que le estamos dando a nuestra vida ha girado 180°, pero se impone también una reflexión sobre medio ambiente, sobre el nuevo papel que han supuesto las redes sociales y el comprobar que pertenecemos a una sociedad generosa que se ha volcado en ayudar.

Como colectivo de mayor edad y más vulnerable, hemos estado en el punto de mira de los responsables sociales y hemos visto pequeños y grandes gestos hacia una mayor consideración por el bienestar de la tercera edad. Otro sector que ha sufrido mucho ha sido el sanitario y queremos tener un recuerdo muy especial para ellos.

Desde la sabiduría que da la edad, animamos a los políticos a que se involucren en el entusiasmo ciudadano por salir adelante y trabajar codo con codo con los empresarios, los obreros, los artistas, los científicos...queremos que todo vuelva a funcionar y agradeceríamos que supieran responder con generosidad.

Estamos de lleno en la primavera, hemos pasado Semana Santa, San José, San Jorge, el día de la Madre, llevamos retraso en las celebraciones y tenemos muchas ganas de reunirnos, os deseamos un feliz retorno.

#### Equipo de Redacción:

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| • Luis Mesa (Coordinador)       | • Josefina Guillén                 |
| • Vicente Carlos Alvira         | • M <sup>a</sup> Pilar Santorromán |
| • M <sup>a</sup> Isabel Bafaluy | • Rosa Sanz                        |

E-mail: [cdbarbastro.iass@aragon.es](mailto:cdbarbastro.iass@aragon.es)

#### Colaboradores

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| • José Antonio Ferraz | • Conchita Buil       |
| • Charo Allué         | • Ramón Rami          |
| • Javier Martí        | • Ángeles Mur         |
| • Rufina Falceto      | • Esmeralda Larramona |
| • Alfonso Ordín       |                       |

El contenido de los artículos es responsabilidad de la persona o personas que lo firman, sin que el equipo de redacción ni el Hogar de Mayores del IASS de Barbastro se hagan responsables ni del contenido ni de la forma.

## RECUERDO

Esperamos que nuestra vida vuelva a ser como antes de esta enfermedad y creemos que poco a poco lo conseguiremos, pero todo ya no será igual, nos faltarán aquellos que se fueron.



Un fuerte abrazo para todos sus familiares.

## GRACIAS

A todos los que han estado y siguen estando cuidando de nosotros desde su puesto de trabajo durante esta pandemia y, especialmente a los que están en primera línea.



Este aplauso va también para todos los ciudadanos que nos hemos quedado en casa, cumpliendo con nuestro deber para protegernos unos a otros.

## ACTIVIDAD EN EL CENTRO DURANTE LA PANDEMIA

El día 13 de marzo con la llegada de la pandemia se cerró el Hogar y con ello todas las actividades, programas y servicios.

Pensábamos que iba a ser para pocos días y no imaginábamos que la pandemia venía para un largo periodo de tiempo.

Durante estos meses el personal ha seguido trabajando todos los días por teléfono y por correo electrónico con los mayores.

Se contactó telefónicamente con todos los usuarios que tenían actividades iniciadas y con personas que al vivir solas y no tener familiares o amigos cercanos, necesitaban apoyo durante el confinamiento.

La coordinación con los servicios sociales comarcales, con el Ayuntamiento y con Cruz Roja ha sido constante. Con ellos se han solucionado las necesidades de compra de comida y de medicación principalmente.

Desde el Hogar se ha realizado una información permanente de recursos disponibles: comercios en los que se podía pedir la compra y la comida a domicilio, peluquería a domicilio, reparaciones urgentes,... de información de procedimientos y prestaciones del IASS e incluso de algunas páginas de actividad física y cognitiva.

A la vez, se efectúa un trabajo de prevención de la soledad, de actualización de datos y de información de la disponibilidad del Teléfono del Mayor (900252626) que durante todo el día recoge las demandas de todo tipo de los mayores de Aragón.

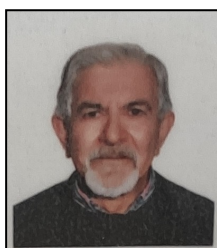
Esperamos que la situación sanitaria mejore y el Hogar pueda reabrir sus puertas poco a poco, para dar paso a la actividad habitual.

*Andamos*

## JUNTA DE GOBIERNO

Tras las elecciones celebradas unos días antes, el pasado 6 de marzo tomaron posesión los representantes de los usuarios en la Junta de Gobierno del Hogar con José M<sup>a</sup> Ballabriga Olivera como presidente de la misma por reunir el mayor número de votos. Todos ellos van a colaborar en la actividad del centro.

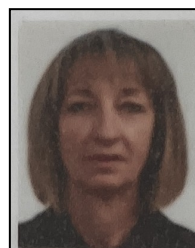
### JUNTA DE GOBIERNO 2020 - 2023



**PRESIDENTE**  
D. José M<sup>a</sup> Ballabriga



**VICEPRESIDENTE**  
D. José Luis Latorre



**SECRETARIA**  
Dña. Lourdes Espluga

#### VOCALES



D. José Manuel Blasco



D. Jaime Estrada



Dña. M<sup>a</sup> Carmen Guiral



Dña. Esmeralda Larramona



Dña. Ángeles Mur

## LAS ABEJAS

La importancia de las abejas para el medio ambiente es enorme, gracias a su capacidad fecundante de las plantas de cultivo, siendo para nosotros los humanos, sencillamente imprescindibles: sin abejas, sin apicultores; no habría agricultores, ni alimentos, ni vida en todo el planeta. Desde hace unos años se está observando la pérdida de población de estos insectos (2005), también se viene investigando el “*síndrome de despoblamiento de las colmenas*”, y todavía hoy se desconocen la/s causas exactas (aunque se intuyen algunas), por las que paulatinamente van desapareciendo las abejas en todo el mundo. La introducción de nuevas técnicas agrícolas de producción intensivas en las que se aplican tratamientos plaguicidas, las especies competitivas invasoras y el creciente deterioro del medio ambiente con el cambio climático, pueden ser algunas de las causas por las que se altera y amenaza el hábitat de estos pequeños insectos...

Mariano Higes (doctor en Veterinaria e investigador), adelantaba en RNE que, en este sentido, se viene investigando de forma intensa y con suficientes recursos públicos, pero depende de muchos factores ingénitos corregir esta tendencia. El uso abusivo de pesticidas de diversos parásitos, la llegada del ‘*avispón asiático*’, un depredador inmisericorde, entre otros, han mermado las colonias de manera alarmante en estos últimos 25 años. Y es que se tiene

que saber que las abejas no sólo producen la miel, son para muchas plantas el sexo y con su cuerpo cubierto de pelos transportan fácilmente el polen desde las partes masculinas hasta las femeninas; son vitales en los cultivos de la alfalfa, melón, almendras, pepinos y las fresas.

Son animales especiales con muchas cualidades, extremadamente sociales, que viven en colonias agrupadas en enjambres y en las que se organizan con estricta jerarquía en tres categorías sociales: la abeja **reina**, los **zánganos** y las abejas **obreras**. Se considera uno de los *insectos polinizadores* por excelencia más antiguos que se conocen y tienen una función esencial para el equilibrio de la naturaleza, ya que contribuyen activamente a la supervivencia de muchas especies de plantas que se reproducen gracias al transporte de estos



Abeja Melífera

pequeños animales al alimentarse del néctar de las flores: el 75% de la flora silvestre se poliniza gracias a las abejas y

casi el 40% de las frutas y verduras que consumimos también.

Habitan en todos los continentes excepto en la Antártida y es posible que pueblen nuestro planeta desde hace más de 30 millones de años. Existen más de 25.000 subespecies divididas en 7 familias reconocidas; aunque solamente la **Apis Mellifera** (es productora de miel), que se extiende por España resto de Europa y África. Son capaces estos insectos de contar desde cero y se organizan dentro de una estructura con un complejo organigrama de tareas y funciones que llevan a cabo todos los individuos de la comunidad.

En síntesis, la abeja reina (mayor tamaño) es fecundada por los zánganos y cada año produce de dos a tres reinas jóvenes que emigrarán de la colmena y serán fecundadas por los zánganos en vuelo formando una/s nuevas colonias, o bien, la reina vieja pudo abandonar la original con parte de las abejas obreras en busca de otro emplazamiento, creando de esta forma también una réplica que continuará con su función vital.

Un **Superorganismo**. Las características sobre las que se apoya la superioridad de los animales mamíferos se halla también en la misma relación en una comunidad de abejas melíferas, a descubrir: a) Los mamíferos tienen una capacidad reproductiva extremadamente baja; las abejas, también. b) Las hembras de los mamíferos producen leche materna en las glándulas mamarias; las abejas melíferas también producen en glándulas especiales una sustancia nutritiva para alimentar a la descendencia.

c) Los vertebrados proporcionan un medio protector conformados en el propio útero materno; las abejas ofrecen en sus estadios más jóvenes idéntica protección y el mismo medio ambiente constante en el 'útero social' que es el nido del panal.



*Abeja recolectora*

d) Los mamíferos tienen una temperatura corporal de 36° C y las abejas protegen a sus larvas a una temperatura de unos 35° C. e) Los mamíferos poseen en sus cerebros la máxima capacidad de aprendizaje; las abejas cuentan con una predisposición desarrollada para el aprendizaje con la que incluso superan a muchos vertebrados.

Es a partir del siglo XIX y después en el XX con el estudio e investigación de estas y otras características conductuales (no expuestas) por las que se pudo descubrir al conjunto de una colonia de abejas melíferas como "único ser", a semejanza de los animales superiores. Cuanto más conseguimos penetrar en el secreto de estas pequeñas criaturas mayor es nuestra admiración por conocer este mundo **biológicamente extraordinario**. Viven en colmenas (grupos) de unos 50.000 individuos en verano y alrededor de 20.000 en invierno; visita flores para coger de ellas el néctar y transformarlo en miel y el polen como

rico alimento en proteína. Transporta el néctar en el abdomen, y el polen, en forma de bolsitas traseras. Construye panales con cera producida por sus glándulas almacenando miel en las celdillas hexagonales de los panales y aprovecha éstas como estancia para las crías y también en sus salidas recolectoras poliniza las plantas útiles.

El hombre las mantiene en albergues artificiales (colmenas mobiliarias), de los que extrae **miel**, **polen**, **própolis** y “**jalea real**”. La reina pone un huevo en cada celdilla conformadas con brillante exactitud hexagonal sobre la estructura del panal y esto lo realiza 20.000 veces cada verano, tras un proceso de metamorfosis de los fertilizados nacerán las hembras y los grandes machos de los huevos sin fecundar. La abeja obrera (infértil) es la que se encarga de las tareas domésticas y del avituallamiento por las que desarrolla a lo largo de su vida varias profesiones, a saber: *acicaladora* (de la reina), *constructora* de panales, *cuidadora* de las crías, *vigilante*, *calentadora* y, por último, como abeja senior, *recolectora*.

Las advertencias de los organismos europeos sobre la pérdida de población apícola es preocupante por el escaso aporte de medidas de los Estados miembros. La misma agricultura intensiva que se aprovecha de su función polinizadora la está abocando hacia su propia extinción; tras lustros de incertidumbre, sin dar con la causa/s que las está haciendo desaparecer, la ciencia ha llegado a un consenso sobre el motivo/s que las destruye además de

los conocidos patógenos como el ácaro *Varroa*; en gran medida se debe a la presencia en los cultivos de pesticidas *neonicotinoides*. Son un grupo de tres insecticidas de este género que las abejas melíferas y demás insectos



En la colmena

(abejorros) detectan en las flores impregnadas, hasta con más atracción, afectando directamente al sistema nervioso central del insecto, desorientándolo en los vuelos de recolección y la pérdida de memoria para realizar tareas dentro de la colmena.

Desde estas páginas hacemos un llamamiento de concienciación porque los intentos por frenar esta situación son claramente insuficientes, pero hay que insistir ya que nos va mucho en este empeño, habida cuenta de que la población no se recupera, más bien se pierde y su existencia es vital para la agricultura, la naturaleza y, en general para la supervivencia del ser humano.

Vicente Carlos Alvira

Fuentes: Programa Planeta, RNE; Mariano Higes; Podcast, 'Las Abejas', 2020. 'Abejas: un mundo biológicamente extraordinario', Jürgen Tautz, 2010. 'Apicultura', Richard Bonney, 1998.

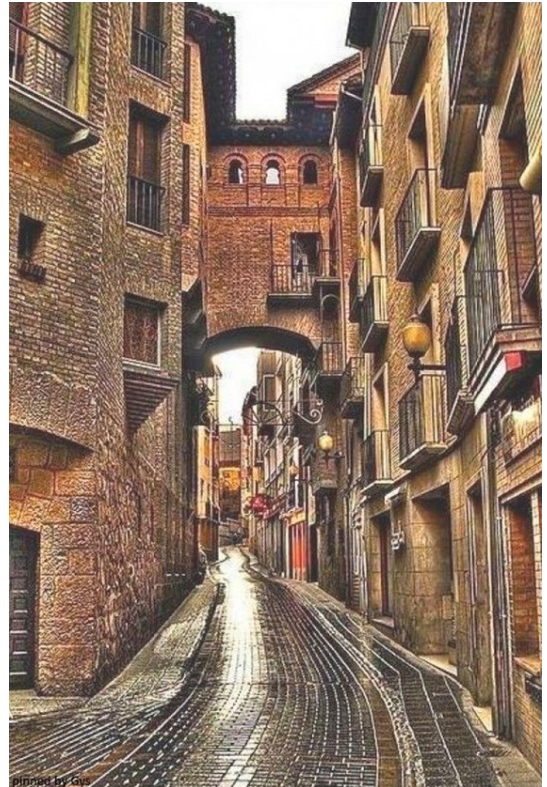
## MEDIDAS LEGALES COVID-19

**Q**uédate en casa es una de las frases más repetidas en los medios de comunicación debido a la pandemia internacional que estamos sufriendo actualmente y la alarma de salud pública por el fallecimiento de tantas personas. Como consecuencia de la situación, el Gobierno ha declarado el estado de alarma mediante el Real Decreto 463/2020, con el objetivo de paliar dentro de lo posible las graves consecuencias ocasionadas por este COVI-19, asimismo ha dictado medidas por la situación actual y futura de la economía en nuestro país debido al cierre de empresas y a la falta de trabajo ocasionado por ello.

Entre las situaciones actuales de tipo laboral se encuentra la inactividad de los trabajadores que desarrollan su trabajo en empresas consideradas como no esenciales.

Según el Real Decreto 10/2020, la empresa puede acogerse a un **ERTE** (Expediente de Regulación Temporal de Empleo), que consiste en una situación temporal de suspensión del contrato de los trabajadores. El empresario puede decidir reducir la jornada o la totalidad de parte de su personal en base a causas de fuerza mayor siguiendo el procedimiento establecido para este tipo de medidas. A diferencia de lo que sucede con el despido colectivo en esta situación no se tiene en cuenta ni el número de trabajadores de la empresa ni el número de empleados afectados. La interrupción de la actividad laboral debe afectar a días completos, continuados o alternos, durante al menos una jornada ordinaria de trabajo, en otro caso sería **reducción de jornada de un 10y un 70%** computada sobre la base de una jornada diaria, semanal o mensual o anual. Ello significa que pueden trabajar algunas horas al día, de algunos días de la semana, de algunas semanas al mes, o de algunos meses al año. Durante dicho periodo no se pueden realizar horas extraordinarias.

Según el Real Decreto 8/2020: **“Las pérdidas de actividad consecuencia del COVID-19 tendrán la consideración de fuerza mayor a los efectos de la suspensión de los contratos o la reducción de la jornada y se agiliza la tramitación de los procedimientos de regulación de empleo, tanto por fuerza mayor, como por causas económicas, técnicas, organizativas o de producción”**. En esta situación especial los trabajadores afectados por un **ERTE** tienen acceso a la prestación contributiva por desempleo, aunque carezcan del periodo de cotización necesario para tener acceso a ella y también a que el periodo de suspensión del contrato o la reducción de la jornada durante el que estén percibiendo la prestación **no**





les compute a efectos de consumir los periodos máximos de percepción legalmente establecidos.

En circunstancias normales, durante un **ERTE** el trabajador puede acceder a la prestación contributiva por desempleo si cuenta con el periodo de cotización necesario para acceder a ella y, además, este periodo le computa a efectos de los periodos máximos de percepción de la prestación.

Otras de las novedades de este real decreto-ley, es la exoneración a las empresas del pago del 75% de la aportación empresarial a la Seguridad social que puede llegar al porcentaje del 100% de la cuota si las empresas tienen menos de 50 trabajadores siempre que se comprometan a conservar el empleo durante el plazo de 6 meses desde la fecha de la reanudación de la actividad.

Solo en los casos de fuerza mayor de destrucción de empresa por acontecimientos catastróficos se podía exonerar al empresario del pago de las cotizaciones a la Seguridad Social, junto con el aplazamiento bonificado de impuestos.

El **ERE** (Expediente de regulación de empleo), y el **ERTE** (Expediente de Regulación Temporal de Empleo), son medidas a las que puede acogerse el empresario la diferencia más importante es que el **ERTE** suspende el contrato de trabajo o reduce la jornada de trabajo, con la consiguiente reducción de sueldo mientras dure la actual situación de crisis, mientras que el **ERE** conlleva la extinción del contrato del trabajador.



Todas estas medidas contribuyen a reducir el coste de mantenimiento de las empresas gravemente afectadas por la paralización de la actividad económica Y así poder recuperar a los trabajadores que tienen unos conocimientos y experiencia en dichas empresas. Estos expedientes de **ERTE** se prevén su duración mientras dure esta situación extraordinaria derivada de esta pandemia.

*Charo Allué*

## LA CALLE DE AYER

**D**esde que tuve uso de razón (6-7 años) hasta el final de mis estudios en los Escolapios, recorrí la calle Monzón, al menos, cuatro veces al día, de punta a punta, desde La Tallada hasta el Río Ancho, de manera que la huella que dejó en mí me acompaña siempre.

Lo primero que comienzas a reconocer son sus olores. En los tórridos meses de verano, los 44 ó 45 establecimientos, ubicados en sus casi 200 metros de longitud, se mantenían siempre abiertos y soltaban sus efluvios a la calle. Vino y licores por ahí, pan y dulces más allá, barniz y madera, productos de limpieza, café y achicoria, gomas de contacto, cueros, telas, pastillas de caldo, perfume, piensos, etc..., olores que se unificaban con el trajín de la gente (la calle más transitada de Barbastro, en aquellas fechas).

En las madrugadas, en tiempo del frío intenso, los braseros que sacaban algunas casas a las aceras con el fin de que se encendiera bien el “cisco” y así no “cargar” la casa, daban el olor a invierno a toda la calle. A veces, en las noches de los jueves, un aroma a incienso delata que en los Misioneros se está celebrando la “Hora Santa”.

También nos traían sus aromas los viajeros que llegaban por tren a Barbastro, sobre todo, el de mediodía procedente de Zaragoza. Se notaba que el bullicio aumentaba y la curiosidad hacía que la gente saliera de las tiendas, junto con los tenderos con sus batas azulonas o grises. “¡Qué fresca la llevo!”, gritaba el Sr Toñico, el fardero que portaba sardinas para más de una pescadería. El Sr. Víctor Castellón,



Esquina de la calle Monzón con General Ricardos

con su bata azul y la prensa del día, no faltaba, como tampoco Julieta, con su perro, que llevaba el periódico en la boca, poniendo color a la “pasarela” con sus blusas de colores y su boina-gorra afrancesada. Mujer “avanzada” para la época, con mucho recorrido en su vida, sin embargo, nunca olvidaba mirar, de arriba abajo, la casa número 25 de la calle Monzón, donde nació.

De vez en cuando, una pincelada de glamour recorría la calle. Era al atardecer de algún sábado de verano, mientras un guapo mozo con bigote perfectamente perfilado, llevaba orgulloso del “bracete” a la “vocalista” encargada de amenizar, aquella noche, las “Galas de Arte” en la S.M.A.

Pero cuando el viaje de la vida ya es largo y los recuerdos se vuelven memoria,

el análisis que se hace de aquel tiempo y de sus gentes es distinto y ajustado a la realidad, aquélla que el niño no llegó a interpretar. Me voy a referir a los comerciantes que regían los 45 establecimientos a pie de calle y a los que humildemente les rindo homenaje con este recuerdo.

Me ceñiré a la segunda década (1950-60), el país sumido en la noche profunda después de la contienda brutal. La década anterior fue durísima y cruel, pero yo no la conocí.

La población de Barbastro estaba afectada por las heridas de la guerra civil y, muchos de ellos, sufrían de pobreza extrema, teniendo que luchar por la propia supervivencia y la de los suyos.

Los comerciantes, todos en Barbastro, pero me refiero especialmente a los de la calle Monzón, procuraron, con su trabajo y dedicación tener siempre acopio de los productos básicos. Con las puertas de sus establecimientos abiertas de par en par una buena parte del año, exponían todos sus artículos haciendo de la calle Monzón una “Candelera” cada día.

Trabajadores, discretos, empáticos y solidarios: ¡cuántas cuentas pendientes daban vueltas por los cajones de aquellos mostradores! Recuerdo algunos silencios instantáneos cuando alguna persona entraba en la tienda, a veces enlutada, con la amargura y tristeza reflejadas en el rostro. La historia de cada clienta la conocían tan bien como la suya y, aunque no coincidieran en “ideas”, discretamente ayudaban engrosando aquellas “cuentas pendientes”, que, en muchos casos, se quedaron en los cajones del mostrador para siempre. Con esta actitud personal los comerciantes contribuyeron, sin duda alguna, a suavizar odios y rencores y a que poco a poco, se fuera instalando la paz y la armonía tan necesitada en la población.

Somos conscientes de que hubo acontecimientos que castigaron duramente el desarrollo y mantenimiento de la calle, como el paro del tren (finales del 1969), cuando comenzó su declive comercial, y el traslado de los cuarteles (en el 1996). Poco o nada se hizo por revertir la situación. Los comercios fueron cerrando paulatinamente y un ambiente enrarecido, por otras circunstancias, invadió la calle Monzón y sus aledaños.

La tristeza y la nostalgia de un tiempo mejor se instaló en la zona que ya algún responsable del propio consistorio la daba por irrecuperable.

Pero la tenacidad de los vecinos y los comerciantes junto con el cambio de actitud del propio Ayuntamiento, parece que está dando sus frutos y el ambiente decadente que se respiraba, parece que está cambiando de tal forma que **“la calle de ayer”**, está recuperando poco a poco la sonrisa y la **dignidad** perdida.

*Alfonso Ordín*



*Mural pintado por David Gatta*

## COMERCIOS DE AYER Y HOY: HOTELES Y HOSTALES (II)

**Casa La Matilde.** Lo comentaba el nieto Paco Encuentra, quien llevó el negocio hasta su cierre, “no tardara mucho en que veréis este establecimiento cerrado”.

La señora Matilde Puértolas, nace en Huerto, pueblo próximo a Huesca y se abre el negocio el año 1904. En la familia hubo dos varones, José y Genaro, pasados los años José se casa, su esposa Josefina, con su suegra Matilde llevan mano a mano la cocina, se elaboran platos caseros. Las chiretas, los caracoles, las gambas con gabardina y también repostería, los crespillos, buñuelos, surtido en barra, Genaro se encargó de ella. Los banquetes de bodas, reuniones de



*La Matilde en los años 50*

empresas, el inmueble con habitaciones para pernoctar en aquellas ferias de aquellos años tan concurridos, las tardes eran lugar de ocio con su televisión y Genaro tan amable, siempre dispuesto a servir al público. En las fiestas de septiembre lugar donde llevar al forastero, se hace una fiesta en la plaza engalanada con banderitas, en la cual asiste el ayuntamiento de aquella legislatura.

Sentimos añoranza, de lo que fue (la Matilde) a los nietos y familia solo resta agradecer los ratos allí pasados



*Actual Hostel Pirineos*

**Fonda Pirineos:** Se empezó el negocio como fonda de barrio del arrabal, era casa Juansudas, lo fundaron Margarita y Juan y continuaron sus hijos, Juanito y su hermana Asunción, durante muchos años, su nombre era hostel Pirineos y bar cafetería. Pasan los años y los sobrinos Juan José (Juanjo) y Josefina Mur casada con Manuel del Valle, siguen el negocio. Hoy día María Dolores del Valle, en el piso del hostel, se da alojamiento y desayuno. El bar y cafetería con restaurante lo regenta

Manuel del Valle conservando su antigüedad. En el pirineos se sellaban quinielas deportivas, había reuniones nocturnas, y se congregaban personas que venían y hacían sus tratos de negocios, pasaron los años y se reformo dándole un cambio.

Hoy la cafetería conserva su clientela, con servicio adecuado procurando complacer.

*Josefina Guillén*

## TERUEL ENAMORA

**C**omo cada febrero desde hace 24 años, la ciudad de Teruel se sumerge en su Fiesta de Interés Nacional: la trágica leyenda de los Amantes de Teruel. Si en 1997 apenas un puñado de personas ataviadas con trajes medievales dieron tímidamente el arranque de esa recreación, hoy son sobre 17.000 las que van vestidas a la usanza medieval.

La capital icónica de la España vaciada triplica su población. En esta reciente edición se dijo que superó los 90.000 visitantes. Teruel se convierte en una villa del siglo XIII. En un gran teatro. Por plazas, calles, y en los escenarios, los actores aficionados se mueven o actúan recreando el ambiente de hace 800 años. La ciudad se engalana cuidando los detalles: banderas, estandartes, pendones... lucen en balcones y ventanas. Grupos recreacionistas en sus tiendas y jaimas dan vida a oficios y escalas sociales y la música de instrumentos evocan al medievo.

La arquitectura turolense da un toque mágico a esa atmósfera romántica: el balcón donde Isabel de Segura acude a la llamada de Diego de Marcilla o las fabulosas torres mudéjares, sus callejuelas estrechas o la plaza del Torico.

Al pie de la Escalinata mudéjar, acampan los almogávares, feroces guerreros al servicio del rey de Aragón que contribuyeron a la expansión de la Corona aragonesa. Allí se les ve “entrenar” con su llamativa indumentaria y armamento, algunos con su cara pintada..., y a ciertas horas sorprenden por las calles gritando, cantando, con su rústicas y grandes hachas, sus cueros y pieles o toscas espadas.



*Representación de la boda de Isabel y Pedro de Azagra*

Teruel bulle de gente. Visitantes se intercalan con personas vestidas de nobles y clases adineradas, caballeros templarios, obispos, frailes, monjas, mujerzuelas, mendigos, también muchos niños. Sin duda uno de los éxitos es la implicación de los turolenses. Al parecer 17.000 de los 35.000 que tiene la capital, se visten a la usanza medieval. Y en el aire mezcla de aromas a comida del siglo XIII o elaboradas con

ingredientes que se supone de la época. El casco antiguo salpicado de improvisados hogares que se mantienen encendidos todo el día. Pucheros, cazuelas, sartenes, parrillas, donde se guisan cocido, judías, gachas, migas... carne a la brasa, se unen con el aroma de rosquillas de anís o buñuelos, que salen de los puntos del mercado medieval.

La plaza de la Catedral es el gran escenario donde se representan los episodios más importantes. Eso sí, si se quiere ver en las primeras filas, hay que estar 2 horas antes, aunque en 4 grandes pantallas de vídeo se puede mirar desde distintos puntos. Hay actos vistosos: no falta el halcón portando los anillos y los novios abandonar la plaza a caballo. Los 2 toros ensogados en una plaza del Torico abarrotada mientras Isabel y su prometido Pedro de Azagra lo ven desde el balcón. O la comitiva del entierro de Diego.

Es fácil entender que Teruel enamora con la historia de los Amantes, mito del amor y de la muerte de carácter universal. Quizá haya quien no entienda la atracción por esa ciudad poseída por una multitud que parece trasladada al medioevo, besarse a la vez que cientos de parejas, llorar por la muerte de Diego o emocionarse con el beso de Isabel.

Estuve en Teruel en otra ocasión, para conocer su patrimonio monumental, sin fiestas y silenciosa, pero acogedora. Entonces también me enamoró. Motivos tiene de sobra para ello, encierra riquezas para el visitante curioso. Es fácil descubrirlas y merece la pena.



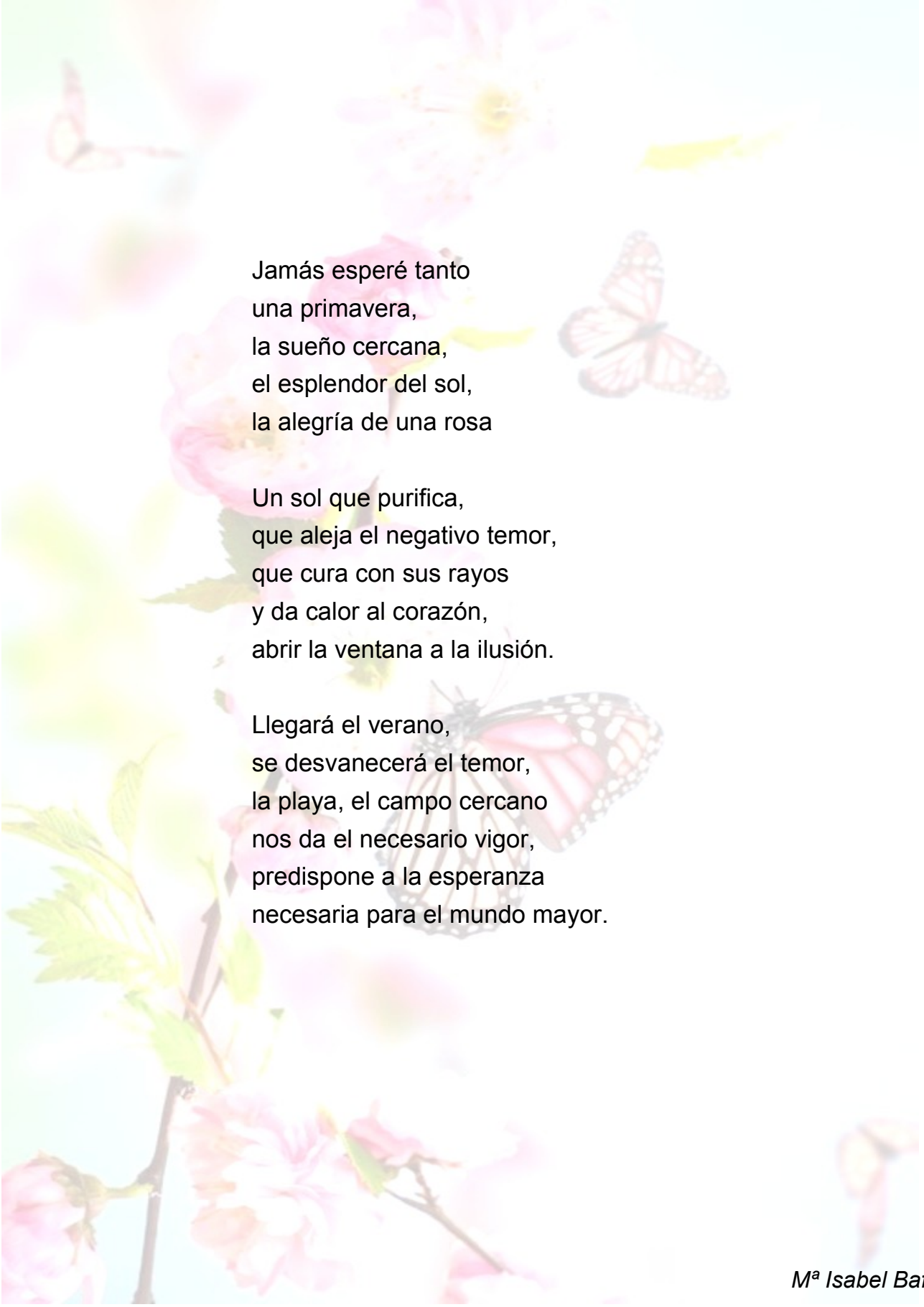
*Personaje ambientando la calle*



*Mausoleo de los Amantes de Teruel*

*Conchita Buil*

## ESPERANDO LA PRIMAVERA



Jamás esperé tanto  
una primavera,  
la sueño cercana,  
el esplendor del sol,  
la alegría de una rosa

Un sol que purifica,  
que aleja el negativo temor,  
que cura con sus rayos  
y da calor al corazón,  
abrir la ventana a la ilusión.

Llegará el verano,  
se desvanecerá el temor,  
la playa, el campo cercano  
nos da el necesario vigor,  
predispone a la esperanza  
necesaria para el mundo mayor.

*M<sup>a</sup> Isabel Bafaluy*

## FAHIM



Basada en un hecho real, nos cuenta cómo un niño de 8 años, Fahim, huyó de Bangladesh junto a su padre y llegaron a París enfrentándose a todo tipo de problemas personales, administrativos, sociales...

Un huraño profesor de ajedrez (Gerard Depardieu) le ayudará a triunfar convirtiéndose en campeón del mundo.



La película trata de la guerra, de la emigración, de la aceptación de otras culturas y el toque de humor lo pone el manejo del idioma. Resalta la bondad de los personajes

*Rosa Sanz*

## KIRK DOUGLAS

Issur Danielovitch Demsky, conocido como Kirk Douglas, nació en Amsterdam en el Departamento de Nueva York (E.E.U.U.), en 1916 y acaba de fallecer el 5 de Febrero de 2020 a la edad de 103 años. Casado con Anne Buydens desde 1955, padre de 4 hijos, dos de su primer matrimonio, uno es Michael, el actor y dos del segundo.

Judío, era el hijo del trapero, de familia muy pobre, tenía seis hermanas que lo pulieron un poco. Escapó de la miseria gracias a una beca y más tarde entró en la Academia de Arte Dramático de Nueva York, donde coincidió con otra estudiante judía, Lauren Bacall que le abrió puertas en Hollywood.



Era una de las últimas estrellas del Hollywood clásico, junto con Tony Curtis, Ava Gardner Gregory Peck , Burt Lancaster, Doris Day..etc. con una impresionante filmografía como "Senderos de gloria" (1957), "El loco del pelo rojo" (1956), "Espartaco" (1960), donde fue productor y protagonista.

Redactó una decena de libros, el más famoso "El hijo del trapero", el último, "Yo soy Espartaco", en el que cuenta la historia más sombría de Hollywood. D.E.P.

*Rosa Sanz*



## ENSAYANDO CON HUMOR

El grupo de teatro Nuevas Estrellas, seguimos ensayando desde nuestras casas para poder representar la obra cuando esta pandemia deje de ser un peligro para nosotros que somos los más perjudicados por este virus.

Todos los días de la semana ensayamos una o dos escenas, unas veces por whatsapp, otras por videollamada. Con esta última, nos vemos las caras, nos reímos de nuestros pelos, intercambiamos recetas y nos contamos el día al día.

La víspera de San Jorge, se nos ocurrió la idea de que siendo el día de nuestro patrón, nos íbamos a vestir de fiesta menú y ahí tenéis el resultado.

Esperamos veros pronto a todos y que podáis pasar y un rato divertido el día del estreno. ¡Prohibido enfermar!

Saludos de los componentes del grupo.



*Esmeralda Larramona*

## CORONAVIRUS

Esa palabra maldita  
que nadie antes oyó  
y por ser desconocida  
a todos nos atrapó.

No encontrábamos manera  
de librarnos de tu mal,  
ni por dentro, ni por fuera  
y lo pasamos fatal.

Nos encerramos en casa  
sin visitar los amigos,  
y no abríamos la puerta  
a ningún desconocido.

A las ocho de la tarde  
con ilusión aplaudíamos,  
asomados al balcón  
con todos nuestros vecinos,

a bravos profesionales,  
no importa su profesión,  
que sin tregua trabajaban  
para darnos protección.

Así pasaron los meses  
peleando sin cesar,  
para impedirte la entrada  
y no dejarte pasar.

A infinidad de familias  
de luto las has vestido.  
A nadie tu has respetado  
ni dejado en el olvido.

*Si la unión hace la fuerza,  
unidos vamos a estar.  
Con valor y con firmeza  
te podremos derrotar.*

*Rufina Falceto*

## CULTURA EN LA RED

Debido a los tiempos que nos está tocando vivir, el mundo de la cultura ha abierto sus puertas a través de las redes, y hay propuestas que son realmente interesantes en todos los ámbitos culturales.

Además de las páginas webs de los principales museos nacionales e internacionales, os acercamos algunos enlaces con “curiosidades” culturales interesantes:

**Google Arts&Culture**: Web en la que elegimos un color y nos muestra todas las obras de arte de esa gama cromática: <https://artsandculture.google.com/color>

**Cirque du Soleil** lanza su plataforma digital CirqueConnect, donde sus seguidores podrán disfrutar de algunos de sus espectáculos en alta calidad. La plataforma está disponible en: <https://www.cirquedusoleil.com/cirqueconnect>

**Patrimonio Cultural de la Humanidad**: La Unesco recomienda la Biblioteca Digital Mundial, con libros, mapas, fotos, grabaciones y películas de todos los tiempos, y reliquias de las bibliotecas del planeta, en el enlace: <https://www.wdl.org/es/>

*Andamos*

## LAS MONJAS

Esta vez traemos a esta sección un enclave muy barbastrino, céntrico y transitado en el que la transformación ha sido muy evidente. Solo el edificio del Ayuntamiento permanece igual en ambas fotografías ya que su restauración es anterior a la segunda mitad del siglo XX.

**AYER (izquierda):** En primer término la iglesia, convento y colegio de las Monjas de San Vicente de Paúl. Un gran caserón en cuyo colegio, con patio de recreo al aire libre, se educaron varias generaciones de chicas de Barbastro y comarca. En la portalada de acceso a la iglesia, se observa un gran cartel que anuncia la próxima construcción de un edificio de viviendas y locales comerciales. Sus días estaban contados. Aparece a la derecha haciendo esquina de la calle ABANZO el antiguo edificio del Hotel San Ramón.

Al final de la calle, conocida entonces como "el rollo", estaba la ACADEMIA CERBUNA, centro de enseñanza de bachillerato, de enorme prestigio y por cuya importante labor educativa esta calle lleva ahora su nombre por iniciativa de sus antiguos alumnos.



**HOY (derecha):** A la derecha el nuevo edificio de viviendas con porche escalonado para salvar el fuerte desnivel y la misma esquina de la calle ABANZO pero ya con el nuevo edificio del Hotel San Ramón. A la izquierda nuevo edificio que hace esquina con el Paseo del Coso y más arriba, después de un gran espacio abierto, el palacio del obispo hoy restaurado y convertido en Museo Diocesano de Barbastro-Monzón. La calle ACADEMIA CERBUNA, de fuerte pendiente, termina en la calle Argensola justo en frente de la plaza y edificio del Ayuntamiento.

*Javier Martí*

## CASUALIDADES

**R**amiro, (nombre ficticio) no tenía oficio conocido, valía para todo: representante, viajante, contable, asesor, que igual gestionaba asuntos ante Hacienda o Ayuntamiento, conseguía cupos de aceite ante el Sindicato de agricultores; en fin, un todoterreno que vivía con su familia en condiciones normales, muy conocido y apreciado por el “personal”.

A pesar de ser un hombre de mundo, muy abierto ante la gente, su mujer, lo tenía dominado completamente. Claro que había que conocerla; cara muy seria, de pocos amigos, como amargada y como decimos por aquí: “solo con verla, ya enfarta”

El bueno del marido no tenía grandes apetencias en su vida, por lo menos conocidas, pero desde joven una de las cosas que le hacía más ilusión y no pudo satisfacer, primero por las circunstancias de la vida (dinerarias, postguerra y la antes mencionada principalmente), era conocer LONDRES.



Ya a sus años, pues empezaba a rozar los sesenta, estaba totalmente resignado y decidido a no culminar este deseo de juventud. En éstas que su mujer cae enferma, teniendo que pasar unos meses de reposo. Pasaban los días muy monótonos y en un momento que estaba a su lado haciéndole compañía, tuvo una idea genial, que le podría solucionar el problema y le sugiere, con mucho miedo.

“Marieta, he pensado una cosa. Ya que tu recuperación va muy lenta, y si no te parece mal... el hacer una peregrinación a LOURDES y rezar ante los pies de la Virgen para tu total curación”.

Contestación inesperada. “Me parece muy bien por este acto que ha salido de tu corazón. Ya puedes organizarte el viaje y a ver si por fin salimos de este infierno que es mi enfermedad”.

Oída con asombro esta salida, organizó rápidamente el viaje, pero en vez de contratar un viaje a Lourdes, se fue a “rezar” a Londres (total, las palabras son casi iguales y siempre cabe la excusa de un error en la agencia).

Coche a Barcelona, avión a la Gran Bretaña, alojamiento en el hotel reservado y el hombre más feliz del mundo, pues por fin había logrado el sueño más grande de su vida. Como llegó a buena hora, se vistió como para la ocasión y se decidió salir a la “street”.

Hasta aquí todo perfecto y positivo, cuando bajando la escalera del hotel, oye una voz potente que procedía del piso superior, pero que a él en aquel momento y dadas las circunstancias de la “peregrinación” le parecieron que venían del más allá, por su mal comportamiento, que decía insistentemente: ¡¡RAMIRO, RAMIROOOO!! Se quedó medio paralizado hasta que la voz se fue acercando y total que era un tal Tobías, de Barbastro, muy conocido y casi amigo del interfecto, quien le prometió guardar el secreto, pacto que sellaron con una buena comida en una “tavern” típica.

¿Es CASUALIDAD o no? y también mala pata. Por eso si alguna vez os encontráis en situación parecida, pensadlo bien, antes de llevaros un buen chasco.

*José Antonio Ferraz*

## EL ATARDECER DE LA VIDA

El atardecer de la vida, es como cuando sale el sol se hunde en el horizonte, al final del día su luz es más clara, más brillantes sus rayos.

Mientras poco a poco desaparece, es como si quisiera decir me voy ahora, pero mañana volveré con más fuerza renovada, mi marcha no es real ya que mañana volveré a estar, un día diferente, un acontecimiento nuevo, una esperanza largamente

***...lo imperecedero  
jamás pasará,  
pese a los  
nubarrones, el sol  
saldrá en todo su  
esplendor.***



esperada, que quizás se cumplirá un nuevo devenir de los tiempos, que quizás no veré no por eso menos esperado, después de las nieblas del invierno todo florece de nuevo y dará sus frutos, tan esperados por tantas almas, que quizás no estarán.

Han sido muchos años sembrando la cosecha, llegará este escrito y ninguna voz mal sana podrá detener, han sido demasiados sueños rotos y durante mucho tiempo esperando que alguien recogiera el fuego sagrado de la esperanza y del amor, porque si algo os salvará será el amor, el bien supremo, no serán todos esos cachivaches que os tienen el seso comido, cada cosa por fin ocupará su lugar, eso también; pero lo imperecedero jamás pasará, pese a los nubarrones, el sol saldrá en todo su esplendor.

*Ángeles Mur*

## TEMPOREROS DE TRONCEDO

Peones segadores de Troncedo que bajaban a segar a "La tierra baja", a los campos de La Muela de Terreu, Selgua, Pomar y Santalecina.

Recuerdo en mi memoria las historias que nos contaban los abuelos a nosotros, los jóvenes cuando íbamos a trabajar de vecinal y muchas de ellas son las que nos contaba el Sr. Vicente de casa Sarrat cuando trabajábamos en la era trillando o cogiendo la pallada.

Se juntaban una cuadrilla de peones, los que podían ir a segar a la tierra baja, el Sr. Vicente y Florencio de casa Sarrat, Sr. Antonio y Sr. Vicente de casa Sastre, Sr. José de Casa Blan (Arcas), Sr. Joaquín padre y Joaquín hijo de casa Luis, Sr. Antonio de Casa Pablo, Sr. Antonio de Casa Antón, Sr. José y Sr. Paco de Casa Solanilla, Sr. Antonio de Casa Salas... No me acuerdo de ninguno más pero seguro que alguno más.

Después de recibir las noticias de Selgua de la fecha en que empezaría la siega se citaban el DIA para marchar y salían andando desde Troncedo con destino Selgua. La ruta que tomaban era Camino de las Costeras hacia la Virgen de la Collada, Castillo de Panillo, sierra de Secastilla, El Grado, Costean, Barbastro, Castejon del Puente y Selgua. Un alfo me contaba el Sr. Vicente de Sarrat que les dieron las doce de la noche en el reloj de la torre cuando pasaban por el barranco de las Costeras y a las dos de la tarde ya estaban comiendo en Selgua. Mucho camino lo hacían a campo a través para adelantar más.



El día de llegar a Selgua ya segaban por la tarde después de hacer por lo menos 50 kms. de camino. En aquel tiempo por allí se cortaba el trigo con la dalla. Por lo tanto lo que hacían era dallar, engavillar y atar fajos.

De todo esto nos contaban muchas anécdotas. Por ejemplo que todo el día tenían que estar al sol sin poder ponerse a la sombra porque no había ni un árbol y que les daban muy mala comida. El menú de la mayoría de los días eran habas secas guisadas y unas pizquetas de vaca que habían puesto con sal en el invierno. Los dueños dice que comían en la sombra del carro y los peones al sol debajo del sombrero y así se pasaban los quince días de siega en la tierra baja.

Nos contaba el Sr Vicente de casa Sastre que tenían que ir a segar a una finca a Pomar de Cinca alejada del pueblo y había una cabaña y se quedaban a dormir allí. Había muchas culebras y por la noche antes de dormir tenían que matarlas. Decía que eran culebras pequeñas, pero que había muchas y si no las mataban antes no les dejaban dormir porque toda la noche les estaban pasando por encima.

El Sr. Joaquín de Casa Luis decía que su padre no segaba ni ataba fajos. Le hacían estar todo el día picando las dallas, igual que el Sr. José de Casa Solanilla porque sabían prepararlas muy bien, dejándolas muy afinadas. Los peones que cortaban el trigo adelantaban mucho más.

El Sr. José de Arcas contaba que no le gustaban las habas secas guisadas y que se bebía el caldo mojado con pan y las habas las pinchaba en una paja de trigo y las escondía en medio de una gavilla de trigo del que estaban segando.

*Ramón Rami*

## **COCINA Y ALIMENTACIÓN**

### **DE LA PRIMAVERA AL VERANO**

Con la llegada de la primavera empieza el buen tiempo y con él apetece preparar otro tipo de comida con la que podamos dejar atrás el invierno y disfrutar de platos más ligeros, frescos y saludables.

Este año, el cambio de tiempo nos ha pillado en casa. Al disponer de mucho tiempo, hemos encontrado en la cocina una oportunidad para hacer aquellas recetas que queríamos probar y otras que por ser más elaboradas posponíamos. Como dice Ferran Adrià: “cuiden su alimentación: comer bien alimenta el alma”, además, cocinar es divertido y si es en familia mejor.

En internet las recetas de panes, bizcochos y masas de todas clases han sido las más buscadas. Las despensas se llenaron de paquetes de harina y levadura de todas clases hasta el punto de agotar estos productos en los supermercados y nuestras cocinas, se inundaron de un olor casi permanente a pan y dulces recién hechos.

El confinamiento dejará consecuencias positivas, se han elaborado recetas con alimentos frescos, menos comida preparada, por lo tanto comida más sana; y alguna negativa, se ha comido abundantemente y en general con menos actividad física por lo que muchos manifiestan una subida de peso que habrá que compensar con ejercicio físico.

Por tanto, porque es primavera y hay que bajar esos kilos de más vamos a presentar un menú ligero para afrontar el verano (esperemos libre de coronavirus) en las mejores condiciones.

## **ENSALADA DE QUINOA**

### **Ingredientes:**

- Quinoa cocida (puede ser otro cereal)
- Maíz dulce
- Zanahoria a cuadraditos
- Tomates cherry
- Aceitunas negras
- Aguacate a cuadraditos



### **Elaboración:**

Aliñar todos los ingredientes con aceite de oliva, vinagre de módena y sal al gusto. El cambio de ingredientes personalizará la ensalada.

## **CHIPIRONES CON VERDURITAS Y ENSALADA**

### **Ingredientes:**

- 500 gr. de chipirones medianos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- Champiñones, cebollino, ajos, sal y aceite.



### **Elaboración:**

Limpiamos bien los chipirones y los reservamos. Cortamos las verduras en cuadritos, picamos los ajos y troceamos las setas. Lo salteamos todo en una sartén con aceite, a fuego fuerte.

Pasados varios minutos, añadimos los chipirones y un chorrito de salsa de soja. Continuamos salteando hasta que los ingredientes estén al dente. Añadimos sal si es necesario.

Lavamos la lechuga, la troceamos y la aliñamos al gusto. Servimos el salteado junto con la ensalada y decoramos con cebollino picado.

## **TARTA DE QUESO LIGERA**

### **Ingredientes:**

- 1 bote (500 gr) de queso fresco batido 0% o 4 tarrinas.
- 1 yogur desnatado natural 0%
- 3 huevos
- 40 gr de azúcar
- 30 gr. de maicena
- 1 sobrecito de levadura
- Mermelada para decorar



### **Elaboración:**

Precalentar el horno a 180°. Batir todos los ingredientes con la batidora de varillas. Verter la mezcla en un molde y hornear durante unos 40 minutos a 180°. Ya fría decoramos con mermelada casera o light.

*Andamos*



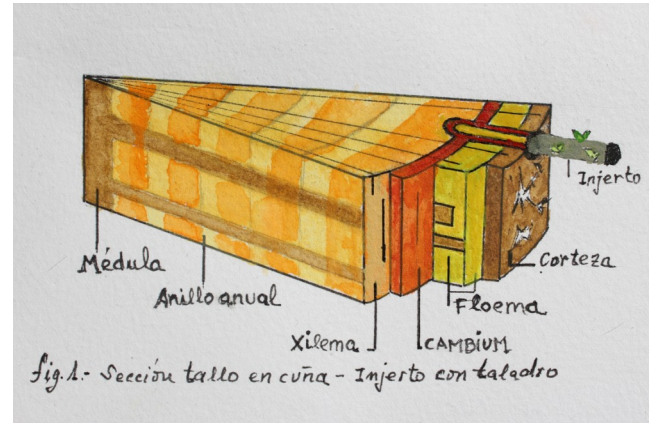
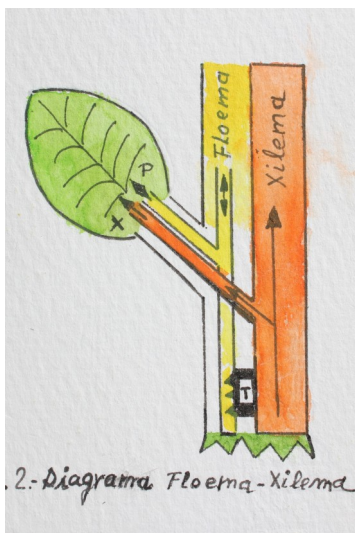
## EL HUERTO EN PRIMAVERA Y EL CORONAVIRUS

Aunque las precipitaciones no podemos decir que hayan sido muy cuantiosas para esta época del año a finales del invierno y comienzo de primavera en nuestra comarca de Somontano y subcomarcas, pero sí que han venido muy bien con las acumuladas/registradas en Barbastro en los meses de marzo y abril, 67'80 l/m<sup>2</sup> y 58'60 l/m<sup>2</sup> respectivamente. Suficientes que, han favorecido la nascencia de los bancales de patata temprana y avivado las plantaciones de cebolletas tiernas, ajos, habas, bisaltos, lechugas...

En los primeros días de marzo sembramos las patatas tempranas rojas de marca 'Redpontiac' y después plantamos las primeras hortalizas de la huerta. Pero ya a partir del día 14 del mismo mes, no hemos podido atender bien el huerto, por razones de confinamiento en los domicilios de toda la población debido a la pandemia de

'CoronaVirus', solamente recolectar lo que estaba ya puesto y crecido, aunque algunas parras y frutales los pudimos podar e injertar con anterioridad a la publicación del Real Decreto de alarma sanitaria; utilizando, en esta ocasión, una técnica novedosa con el taladro eléctrico portátil. Se trata de realizar un pequeño orificio con la broca adecuada en el tronco del árbol y poner a presión un vástago ajustado y hacer coincidir los 'cambiums' del tronco y el injerto para que se desarrolle una nueva y deseada variedad de uva o clase de fruta.

En la morfología y estructura del tallo, el 'Cambium' es un tejido de células capaces de crecimiento activo (replicarse), situado entre el leño y el líber (Floema). El floema con tejido vascular sujeto a la circulación tanto ascendente como descendente de la savia proveniente y enriquecida de sustancias nutritivas de las hojas (función clorofílica), con destino a los almacenes de la planta. La médula (Xilema) se encarga del transporte de agua y minerales desde las raíces hasta las otras partes de la planta.



Es aconsejable realizar los injertos cuando la planta inicia su despertar, la savia comienza a circular por las conducciones de la planta que realizan la función de abastecerla de nutrientes para su desarrollo y producción, como se puede observar en la representación juega un papel importante el riego y la consolidación del injerto. En la actualidad se viene injertando con variedades apirenas (sin semillas) como *Sultanina*, *Emperatriz*, *Perlette*... sobre parras de uva de mesa con semillas como *D. Mariano*, 'Aled',

*Rossetti*'... también sobre patrones americanos. Por lo general, los aspectos a tener en cuenta en los injertos son:

- Afinidad.
- Correcta unión del cambium.
- Realizar en la época ideal.
- Proteger correctamente el injerto.

Aprovechamos en la fase 1 de desescalada, para ir al huerto y plantar los tomates de *Corazón de buey* (planta propia), *Rosa* y los híbridos '*Óptima*'; aunque ya deberían de estar en tierra desde hace 3 semanas, pero todavía se pueden cultivar bien hasta el verano si el tiempo acompaña, también plantar judietas con cepellón de la marca *Perolar*.

También es el momento de desyerbar y acondicionar los bancales de patatas para entrecavarlos y airear las plantas en todos los cultivos, puesto que no se han podido realizar estos cuidados en su momento. Esperamos y deseamos con la nueva normalidad de movilidad poder recuperar la actividad en nuestros huertos, los cultivos y el bienestar de los hortelanos/as se verán beneficiados.

Vicente Carlos Alvira

## DIVIÉRTETE



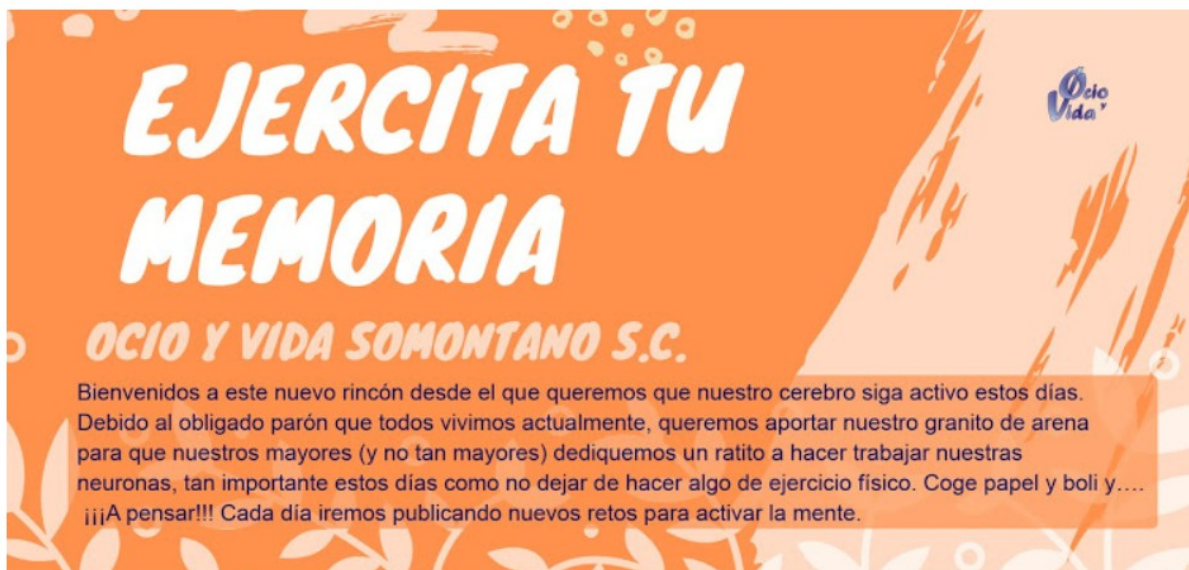
Andamos

## EJERCITA TU MEMORIA

Desde los primeros días de este confinamiento, Ana Lorient y Reyes Agraz, de Ocio y Vida Somontano, responsables de las actividades cognitivas y de memoria que se realizan en el Hogar, han publicado un blog en el que cada día nos proponen dos ejercicios con los que seguir ejercitando nuestra memoria. Os dejamos aquí el enlace para que, los que todavía no lo conozcáis, podáis ir haciendo todo tipo de ejercicios que allí podéis encontrar.

El enlace web es es siguiente:

<https://ejercitatumemoriaconocioyvida.blogspot.com/>



Nota: Las soluciones a los pasatiempos del número anterior se publicarán en la próxima edición en papel

## AGENDA

Recordamos el Teléfono del Mayor, que atiende y canaliza las demandas de las personas mayores de Aragón

ias Instituto Aragones de Servicios Sociales

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES

RECUERDA ...

**900 25 26 26**

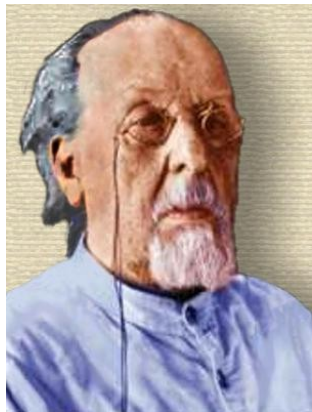
... tu tranquilidad es nuestra meta

Atención inmediata • Información • Apoyo emocional  
365 días al año • Servicio gratuito

GOBIERNO DE ARAGON

## HABLAMOS DE...

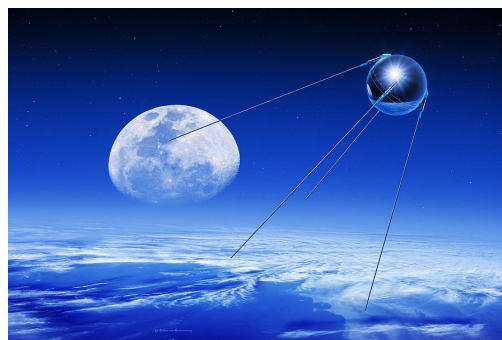
# LA CONQUISTA DEL ESPACIO



Konstantin Tsiolkovsky (1857–1935) estableció en 1903 muchos de los principios básicos que se desarrollarían más tarde para el vuelo espacial. Fue autodidacta, aficionado a las novelas de Julio Verne, se planteó que el cañón que describe el escritor mataría a sus ocupantes a causa de la aceleración. Calculó el aumento de velocidad de una nave teniendo en cuenta criterios científicos y al menos sobre el papel inventó el cohete. En la conquista del espacio el cohete será el que impulsará y pondrá en órbita los satélites que realizan misiones de investigación.

En Julio de 1950 se lanzó el primer cohete espacial desde Cabo Cañaveral, Florida. En 1957, la Unión Soviética lanzó el primer satélite espacial, el Sputnik 1 y en 1961 se realizó la primera misión espacial tripulada por Yuri Gagarin, en el mismo año EEUU enviaría a Alan Shepard.

La estación espacial Mir estaba compuesta por distintos módulos que fueron lanzados al espacio sucesivamente a lo largo de 10 años y que se iban ensamblando tal como llegaban. El primer módulo fue lanzado el 19 de febrero de 1986, por los soviéticos que se adelantaron en esta aventura y fue la primera estación de investigación habitada de forma permanente. Daba vueltas alrededor de la tierra a 400 km. de distancia. El 8 de Agosto de



*Sputnik 1*

1997, una nave rusa con dos cosmonautas se acopló con la averiada estación orbital Mir para relevar a sus tripulantes e iniciar una serie de reparaciones que permitieran seguir funcionando hasta el año 2000. Estaban previstas 6 caminatas espaciales para realizar la reparación. Estuvo en órbita 15 años y fue el hogar en el espacio de más de 100 cosmonautas y astronautas de por lo menos una docena de países distintos. Más de 16.500 experimentos científicos y técnicos se llevaron a cabo a bordo de la Mir. Fue destruida de forma controlada el 23 de Marzo de 2001 precipitándose sobre el océano pacífico. Hay películas en 3 D sobre la Mir preciosas.

El Discovery es un transbordador espacial de la NASA que realizó su primera misión el 30 de Agosto de 1984. Su función consiste en lanzar satélites que coloca en órbita para desarrollar investigaciones. También tiene por tarea rescatar satélites que se encuentran errantes por el espacio. El transbordador puede alcanzar 28.000 Km/h. Realizó 39 misiones y recorrió 240 millones de Km.

Actualmente funciona La Estación Espacial Internacional en la que participan la NASA , la FKA, la JAXA, la CSA , y la ESA.

*Rosa Sanz*