

Andamos

Número 102

Marzo 2024



Marzo 2024 - Nº 102

Depósito Legal: HU 500/2001

Equipo de redacción:

Taller de periodismo del Hogar de Mayores del IASS de Barbastro

Maquetación: Hogar de Mayores Barbastro

SUMARIO

	Pág.
Editorial	2
Noticias	
Servicio de Formación personas cuidadoras	3
Actividades en el Hogar.....	3
Feria de la Candelera.....	3
Conoce Coapema.....	4
Reportajes	
Agricultura en el somontano.....	5
Derecho Aragonés	
Desahucio en nueva Ley de Vivienda.....	7
Opinión	
Calle Joaquín Costa	9
Vocabulario de moda.....	11
Viajes	
Mi viaje a Londrés	12
Cultura	
Poesía: El abrazo	13
Jornadas literarias Barbitania 2023..	14
El olivo	15
Cocina y alimentación	
Las croquetas.....	16
Relatos y pensamientos	
Coso siglo xx, años 60/70	18
La casa de la Misericordia.....	19
Barbastro, ayer y hoy	
La Fustería (procesión II).....	21
Recuerdos	
Ramón Rami	22
Cuídate	
Zona lumbar	24
Diviértete	
La actualidad vista con una sonrisa.	25
Mundo Rural	
Preparación del huerto.....	26
Mente en forma	
Cruzadas.....	27
Contraportada	
Los rascacielos.....	28
Portada: Foto de labranza (internet)	

Este invierno ha resurgido la boira, han trascurrido los meses sin lluvia ni nieve con las consecuencias ya conocidas. La escasez de agua es una de las razones añadida a los problemas reivindicados por los agricultores en la calle.

Hemos disfrutado de nuestras tradiciones con gran afluencia de vecinos en todas ellas: los santos barbudos, la Candelera, Santa Águeda y los carnavales. También lo hicimos gracias al evento destacado que ha sido la Copa del Rey en la que la U. D. Barbastro consiguió un ambiente festivo con un emocionante encuentro.

Llega la primavera, y haremos acopio de vitamina D gozando del aire libre y del sol, de caminar y hacer fotos, y crecer en nuestras relaciones sociales..., y todo ello sin olvidarnos de nuestra permanente tarea de actualización digital: cursos online, practica en redes sociales, etc.

Por cierto, ¿os habéis dado cuenta?

¡Andamos, en color es otra cosa!

Para el que quiera consultar los números anteriores de nuestro boletín "Andamos", están disponibles en la siguiente dirección:

<https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores#anchor4>

Equipo de Redacción:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| • Vicente Carlos Alvira | • Javier Martí |
| • M ^a Isabel Bafaluy | • M ^a Pilar Santorromán |
| • Pilar Caverro | • Rosa Sanz |
| • Josefina Guillén | |

E-mail: cdbarbastro.iass@aragon.es

Colaboradores

- | | |
|-----------------|---|
| • Ernesto Agraz | • Ana Armingol y Arturo Carvajal (Equipo PAP) |
| • Alfonso Ordin | |
| • Charo Allué | |

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.

SERVICIO DE FORMACION A PERSONAS CUIDADORAS

En el Servicio de prevención y promoción de la autonomía personal se realizan cursos de Formación dirigidos a personas Cuidadoras. Ofrece un espacio de aprendizaje de conocimientos e intercambio de experiencias que favorezca la adquisición de habilidades y estrategias que permitan reforzar la labor de las personas cuidadoras en el domicilio y, con ello, el mantenimiento y desarrollo de los máximos niveles de autonomía de las personas cuidadas.

El programa tiene 10 sesiones que atienden a diversos temas relacionados con los cuidados prestados en el domicilio. El día 5 de marzo dio comienzo, los martes (16:00 a 18:00 horas).



ACTIVIDADES DEL HOGAR

Han dado comienzo las actividades del programa de Envejecimiento Activo programadas para el 2024, tales como; “agilmente; memoria en movimiento”, “couching postural; espalda sana”, “tres por uno (estiramientos, yoga y espalda sana)”, “caminatas”, “informática para principiantes” y “reciclate” (TICs). También han continuado las actividades trimestrales iniciadas en septiembre como “actívate; gimnasia de mantenimiento”, “yoga I y II”, “baile en línea” o “entrenamiento de la memoria”, entre otras muchas.



Durante este trimestre y con la colaboración del Programa de educación permanente de la Dirección General de protección de usuarios y consumidores del Gobierno de Aragón, disfrutaremos de un ciclo con las siguientes charlas; “vacaciones con derechos”, “factura eléctrica y consumo responsable” y “compras seguras por internet”.

FERÍA DE LA CANDELERERA

El de 2 febrero se celebró la Feria de la Candelera de Barbastro, con más de 500 años de historia, siguió inundando nuestras calles con caretas, candelas y más de 300 puestos de venta.



CONOCE COAPEMA

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) es una entidad de Derecho Público, con personalidad jurídica propia, creada por Ley de las Cortes de Aragón en abril de 1990.

El Consejo, está formado por socios de todas las asociaciones y entidades democráticas y sin fin de lucro de mayores de Aragón.

Al Consejo Aragonés de las Personas Mayores le corresponden funciones consultivas ante la Diputación General de Aragón en los temas relacionados con la tercera edad, de representación de sus miembros, y de promoción del asociacionismo y de la participación de los mismos en la vida de la Comunidad Autónoma, canalizando las peticiones y reivindicaciones de dicho colectivo hacia los poderes públicos.



Entre sus fines se encuentran:

- Estimular la participación activa de las personas mayores, como colectivo con una problemática específica.
- Defender los intereses de las personas mayores ante los poderes públicos.
- Fomentar el Asociacionismo de la tercera edad en Aragón.

COAPEMA agrupa a unas 230 organizaciones de mayores de las tres provincias de la Comunidad Autónoma de Aragón, como el Hogar de Barbastro y unas 60 organizaciones situadas fuera de Aragón, tanto en Iberoamérica como en Europa y el resto de España.

Alguno de los servicios que presta COAPEMA:

Servicio de Atención Social, Información y Asesoramiento para asociaciones y entidades.

Servicio de Atención Jurídica para asociaciones y entidades

Conciertos con empresas a través de la tarjeta Premium COAPEMA

Revista "Los Mayores de Aragón"

Cursos gratuitos de interés para los asociados para realizar a tu ritmo en la página <https://coapema.canalsenior.es>. Además de noticias, juegos, podcasts, y actividades varias.

Manifiestos y celebraciones del Día del Mayor (1 de octubre).

Para hacer uso de todos los servicios llamar al teléfono **976 434606** o para ampliar la información acceder a web <https://coapema.es>

AGRICULTURA EN EL SOMONTANO

Desde que los humanos, en su evolución, después de ser cazadores y recolectores nómadas; hace 12000 años pasaron a ser **agricultores** y **ganaderos** sedentarios, organizándose de forma diferente, comenzaron a vivir en poblados estables, fijando su modo de vida en lugares apropiados, casi siempre cerca de los ríos, arroyos, en cuevas, terrazas en laderas abrigadas y en zonas con abundante sol. Estos cambios tuvieron lugar por primera vez (según estudios) en los países del Próximo Oriente; donde se han encontrado asentamientos **'neolíticos precerámicos'** que delatan la explotación intensiva de plantas y animales lo que llevaría a la aparición de las primeras especies domesticadas de plantas (trigo, cebada, garbanzos,) y de animales (ovejas, cabras, vacas y cerdos). Aunque estos asentamientos, más tarde, son abandonados, podemos pensar que fueron los primeros pobladores los que de alguna forma establecieron la **'agricultura familiar'** o de grupos...

...podemos pensar que fueron los primeros pobladores los que de alguna forma establecieron la 'agricultura familiar' o de grupos...

En la actualidad en esta comarca mucho ha evolucionado la agricultura en general en las grandes explotaciones y de forma extraordinaria en las pequeñas o familiares, con mejores y novedosas herramientas para las labores y control de los cultivos, plagas y riegos. En una superficie cultivada de 63.830'50 has., que supone el 50% de la superficie comarcal, donde las tierras de labor en secano son las más abundantes con (21'70 % de la superficie comarcal, 25.401 has), seguidos de un mosaico de cultivos (16'80 % de la superficie, 19.603'70 has); en una distribución (aproximada) de las tierras y sus cultivos en el Somontano.

Javier Arnal Playán, de Lascellas, podría ser el prototipo de agricultor emprendedor que, desde muy joven se hizo cargo de la explotación familiar en el pueblo. Y desde 1979 tuvo que compatibilizar el trabajo a turnos en una industria de Bar-



bastro con las labores agrícolas en las tierras de su padre. Comenzó por comprar un pequeño tractor con arados y herramientas que pronto tuvo que cambiar por otro algo más grande y moderno; cogió en arriendo algunas tierras y fueron años de mucho trabajo y esfuerzo para tratar de optimizar su economía.

En 1982 nace su hijo David que, ya de joven, tras estudiar en la **'Escuela Agraria'** de Huesca; pronto será el que le ayude y, entre padre e hijo trabajaban sus tierras, las arrendadas y una propiedad importante en la misma localidad. Su hijo, se aficionó después de formarse para agricultor en las tareas del campo y en menesteres propios de esta profesión, siendo un puntal muy importante para la familia. *"Ya desde que me jubilé él se hizo cargo de la explotación y de los trabajos agrícolas"*, nos dice Javier.

A lo largo de estos años la actividad fue creciendo y la sociedad padre e hijo necesitaba de medios en la gestión e infraestructuras y servicios básicos que ayudaran a estar al día con las nuevas normativas, para llevar adelante con garantías, sus explotaciones agrícolas. Estos desafíos y la necesidad de contar con apoyos institucionales; le llevó a plantearse crear con otros agricultores un 'Sindicato Agrario' que agrupase a las pequeñas explotaciones familiares. Así es como nació UPA (2001) Unión Pequeños Agricultores. Cuyos comienzos, nos comenta Javier, "no fueron muy alentadores, pero con mucho esfuerzo y sacrificio se fue consolidando a nivel provincial y más tarde regional y ahora está muy considerado con un nivel de representación muy elevado entre los sindicatos agrarios".

Su área de trabajo, las parcelas están situadas en zona de secano, por lo que la mayor parte de la superficie está dedicada a los cultivos herbáceos de cereales: trigo, trigo sarraceno, cebada, centeno, avena... y también trabaja algunas parcelas con cultivos leñosos de olivos centenarios de su casa, y recientemente ha plantado una superficie extensa de almendros y olivos para poder trabajarlos de forma intensiva y evitar daños de los jabalís. Las labores han cambiado mucho desde que él comenzó; ahora con la nueva técnica de siembra directa en superficie, con apenas labor, es más rápido, pero se necesita más fitosanitarios, también con la



Flor del olivo (cadillo)

normativa, que cuando se profundiza en la labor.

Como agricultor valora mucho las denominaciones DOP del vino y del aceite del Somontano, el proyecto de recuperación de variedades con iniciativas en las campañas de 2014-15: 'Tus semillas, un Tesoro'. Defiende una agricultura sostenible que respete las normas exigentes del medio ambiente, de salubridad alimentaria y de bienestar animal, que produzca alimentos de alta calidad que colmen las exigencias de los consumidores. También, lamenta, no haber podido llevar a cabo el proyecto de regadíos para cultivos leñosos en la zona occidental del Somontano, en algunas localidades que no riega el Cinca.

Pero a Javier, como miembro fundador y de la ejecutiva le llegó una sorprendente y buena noticia de sus compañeros de agrupación. En la asamblea del día 20 de diciembre acordaron en su primera edición de Premios UPA Aragón concederle entre seis de los galardonados, el Premio Raíces destinado a "aquellas personas que son embajadoras históricas de la organización agraria y fiel reflejo de la defensa de los valores", según consta en el acuerdo de junta. También, desde otra aptitud trata con su dedicación y ayuda a los demás que, los municipios rurales, los pueblos sean espacios donde vivir sea más atractivo y agradable. En este sentido, está colaborando (lo hizo en anteriores legislaturas) como concejal en el Ayuntamiento de Lascellas-Ponzano.

A Javier, se le dibuja una gran sonrisa, cuando nos comenta la emoción que sintió cuando su hijo David les dijo que quería ser agricultor. Pensó "que es una profesión muy digna y honorable y siempre he creído que contribuimos a mitigar el hambre en el mundo".

Vicente Carlos Alvira

DESAHUCIO EN LA NUEVA LEY DE VIVIENDA (III)

En este artículo que es continuación de los dos anteriores sobre las novedades introducidas por la Ley 12/2023 sobre la vivienda, voy a intentar hacer unas notas breves sobre el desahucio, de cómo afectan estos cambios tanto al arrendador de una vivienda como al arrendatario de dicha vivienda.

Sabemos que el desahucio se produce cuando el arrendador quiere recuperar la vivienda por el impago de la renta o porque ha finalizado el plazo de alquiler fijado contractualmente. En este último caso, en los contratos de arrendamiento de vivienda habitual sujetos a esta Ley, aunque finalice el periodo de prórroga obligatoria, si el arrendador es un gran tenedor y el arrendatario se encuentra en vulnerabilidad social y económica, éste puede pedir ampliación del plazo por un año más en las mismas condiciones del contrato.

La Ley 12/2023, de 24 de mayo, por el derecho a la vivienda recoge novedades respecto al desahucio de la vivienda que son entre otras:

No se admite la demanda de desahucio en el caso de que el arrendador tenga la condición de gran tenedor y la vivienda alquilada sea la vivienda habitual. No se admite la demanda de desahucio si antes no ha habido el procedimiento de conciliación que establece la Ley y el arrendatario se encuentre en situación de vulnerabilidad social y económica.

Respecto al arrendatario de la vivienda, si se trata de un juicio de desahucio por falta de pago, para que no se admita la demanda de desahucio, el arrendatario deberá justificar con documento acreditativo de vigencia no superior a tres meses, emitida por los servicios sociales de las Administraciones autonómicas y locales competentes en materia de vivienda, que se encuentra en una situación de vulnerabilidad social y económica porque

no puede hacer frente a los recibos mensuales de alquiler puesto que, la renta más los gastos de electricidad, agua, gas, suponen más del 30% de los ingresos de la unidad familiar. El conjunto de dichos ingresos no



puede superar el límite de 3 veces el IPREM (Indicador Público de Efectos Múltiples Mensual), límite que se puede incrementar en 5 veces según la situación de cada hijo de la unidad familiar, como en el caso de discapacidad de un miembro familiar que le imposibilite incapacite realizar un trabajo o si forma parte de la unidad un mayor de 65 años en situación de incapacidad.

Actualmente, en las ciudades se ha producido un aumento de los impagos de la renta por situaciones de desempleo, ERTES u otras circunstancias. En la encuesta de la OCU el 63% de los arrendatarios de una vivienda destinan el 30% de sus ingresos a pagar el alquiler mensual más los suministros.

El Real Decreto-ley 8/2023, de 27 de diciembre, ha actualizado algunas de las medidas extraordinarias como la suspensión de los procedimientos de desahucio y lanzamientos para hogares vulnerables que se amplían hasta el 31 de diciembre de 2024.

Debido a la paralización de los desahucios se ven muchos casos en los que el propietario de la vivienda que quiere alquilar, selecciona al inquilino teniendo en cuenta la posibilidad de que en el caso de impago del alquiler porque este se encuentre en situación de vulnerabilidad económica, el arrendador tendrá que esperar a que los servicios sociales le oferten una vivienda al inquilino. Al no proceder al desahucio, el arrendador deja de cobrar el alquiler y tampoco recupera la propiedad.

En estas situaciones, si cumple los requisitos, el arrendador que se ve afectado por la suspensión extraordinaria de procedimientos de desahucio y de los lanzamientos en hogares vulnerables sin alternativa habitacional, podrá solicitar una compensación a la Dirección General de la Vivienda. Estas ayudas se enmarcan en las medidas urgentes complementarias en el ámbito social y económico para hacer frente al COVID-19 y el plazo finaliza el 31 de diciembre de 2024.

Charo Allué

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

TELÉFONO DEL MAYOR

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES

Más que un teléfono, mucho más que una llamada

900 25 26 26
Llamada gratuita

1982-2022
40
Año de
Estaduto de
Autonomía de
Aragón

GOBIERNO DE ARAGON

RECUERDOS CALLE JOAQUIN COSTA LADO IZQUIERDO

En el lado izquierdo a la entrada chaflán hubo un casino, desaparecido, el Bar París, y pasados unos años una sucursal del Banco Hispano Americano, después del Zaragozano, en dicha casa había bastantes pisos, en el primero vivía Titina Ortega acompañada de una hermana, era delegada de Sección Femenina, en otro piso taller de modistas, su nombre Alegría; también en otro cosía M^a Pilar Pardo con su madre, tuvieron pensión y uno de los huéspedes fue Casimiro Cortijo, pasados unos años, se enamoraron y casaron, todavía viven allí sus hijos.



Siguiendo la calle vivían tres hermanas solteras, se apellidaban Martín. En la próxima casa Mariano Sanz, de profesión era representante de varias casas y artículos, muy amante también de los Misioneros del Corazón de María; Miguel Arnal y su esposa Carmen Lachén, él fue empleado de banca y muy buen dibujante, inauguraron una librería que llevaron muchos años hasta que una de sus hijas cogió el relevo hasta su cierre.



Continuamos, el Bazar Universal, casa Puertas, su fundación año 1913, hubo surtido de ferretería y luego paso a complementos del hogar. Atendía Mariano hijo y esposa Maruja, ya desaparecidos, el nieto Mariano y su hija cierran, atendiendo en otro local del puente del Portillo. En la casa de Joaquín Costa hay varios pisos, en los bajos se vendían vinos, el Sr. Alfós era propietario, su hija única se casó con Ernesto Cancer; después fue almacén de piensos Abadías.

Llegamos al callejón Cascajo, calle Virgeneta, y creo que su nombre se debe a que en una pared hay una urna de la Virgen. Continuamos con la botería de Abadías, su hijo Ricardo era quien atendía, más adelante con sus hijas. Sigue La Rosaleda, tienda de mercería. Con surtido variado, el señor era viajante y atendía su esposa Antonieta, sigue tienda de comestible antiquísima, atendían Lidia con su hermano Antonio. Sigue Fernando Bazán con su pescadería.

A continuación, hubo una delegación de Caja de Ahorros, después estuvo la Academia Cumbre. Ese edificio propiedad de la familia Lasala, hoy solar por edificar. Y entramos en la calle Conde, casa Capel dedicada a compra de chatarra, continuamos con casa propiedad de Eusebio Español, su esposa Ramona, en los bajos el Sr. Palacián hacía persianas.

Salgo del callejón y tenemos la iglesia de los Misioneros del Corazón de María. La siguiente casa era propiedad de D^a Lola la cual se la donó a los Misioneros, era con varios pisos y locales bajos. En el primer piso hubo peluquería primero de Carmelina y después de Gelu, hasta hace poco seguía el cartel; en un local amplio tienda de López con electrodomésticos.

Y seguimos con tienda de despacho de vinos, atendía el Sr. Feliu. Era natural de Salas Bajas, seguimos con una confitería, el Sr. Beltrán, tenía su obrador y elaboraba los productos que ponía en venta. Continuaba tienda de comestibles que atendía el Sr. Pérez. En aquella casa vivían familias conocidas, entre otras las hermanas Soldevila que cosían para su clientela. En los bajos esquina a las dos calles los carpinteros ebanistas hermanos Arauz; sigue la calle Conde y en la esquina siguiente casa de D^a. Valeriana Novel, allí estuvo la panadería de Intendencia, con el paso del tiempo su cierre fue con el Sr. Cobo; hubo un zapatero remendón el Sr. Blasco. Pasamos a la gran casa de la familia Lanao con varios pisos y amplia terraza. Pasados años se puso a la venta y fue adquirida por Ignacio Bernal y su esposa Angelita, hubo tienda de ropa y en otro local se vendía vajilla el Sr. Villagrasa y esposa.



Esquina casa Novel

Continuamos con la cantina El Maño, hoy marisquería Patiño. Pasamos la calle Pablo Sahún, donde estuvo el convento de las Monjas Clarisas, actualmente el super de la cadena Alcampo. Mas adelante encontramos la serrería del Sr. Bielsa; tenemos que cruzar la carretera y el Dr. Mur tuvo una clínica, más tarde del Dr. Hernández, en cuyo lugar actualmente está el tanatorio de los hermanos Valle. Sigue la casa y local del Sr. Zabau y también un taller de reparación de coches, su dueño Santiago Lapiedra. Más adelante se edificó una casa muy novedosa, ya con ascensor, su propietario Ignacio Palá, y ya continúa la carretera que va a Monzón, ahora avda. Estación.

Josefina Guillén

LENGUAJE O VOCABULARIO DE PERIODISTAS, POLÍTICOS Y TERTULIANOS

Sin ánimo de crítica alguna hacia los que las utilizan, en todo caso constructiva, pero son expresiones que de tanto oírlas o leerlas parece que se nos hayan contagiado a pesar de que algunas hayan perdido su verdadero significado. Las hay contundentes, de reproche, de promesas, de afirmación o negación, y en algunos casos utilizadas por pura retórica en artículos de prensa y entrevistas, discursos, tertulias o debates. Creo que al leerlas no será difícil ponerlas en el contexto en el que se pronuncian cada una de ellas.

Como no podía ser de otra manera...

Dicho esto...

Dicho lo cual...

De alguna manera...

De alguna forma...

Sí o sí...

Pero lo que no puede ser es que...

Con la que está cayendo...

Evidentemente...

Tener la piel muy fina...

Por activa y por pasiva...

Han mirado hacia otro lado...

Se ha o han puesto de perfil...

Pero lo que no es de recibo...

Lo que es...

Lo que son...

Más allá de...

Tolerancia cero

Con altura de miras...

Profundamente...

Poner en valor...

la puesta en valor de...

En el sentido de que...

Y en ese sentido...

Recuperar la senda del...

La luz al final del túnel...

Vale...

Mano tendida...

Lecciones de Uds., ninguna...

Nos vamos a dejar la piel...



Otras han caído en desuso o son menos utilizadas como por ejemplo “En base a”, “A nivel de”, y es que como otras muchas cosas, el lenguaje siendo algo vivo, esta sujeto a cambios y modismos que en algunos casos calan rápidamente en el habla cotidiano. Sería de agradecer que la utilización de este vocabulario no fuera tan abusiva como hasta ahora lo está siendo por parte de quienes lo hacen, principalmente los que aparecen en los medios de comunicación cuyos nombres se citan en el título de este comentario.

Javier Marti

MI VIAJE A LONDRES

Hoy voy a contaros mi particular viaje a Londres: Un jueves, mi marido y yo salimos del aeropuerto de Zaragoza rumbo a la capital de Reino Unido, no se veía mucha actividad viajera a pesar de que nuestro vuelo iba completo. Llegamos al aeropuerto de Stansted y había huelga de trenes, pusieron puntos de información y con servicios alternativos no nos fue difícil llegar al hotel. Mi móvil decidió desconectarse de internet para complicarme un poco el viaje, busco quien lo solucione y en el



Hotel Ritz de Londres

hotel me mandan a un centro comercial a comprar una tarjeta, de allí me mandan a un Tik Tok, que a su vez me manda a la tienda del indio, donde me cobran 20 libras, no puedo decir de quien fue la culpa, pero mi móvil no tuvo internet hasta que no volvimos a España.

Esa tarde teníamos previsto tomar el té en el Ritz y disfrutar de un ambiente glamuroso, la temperatura era muy agradable y los alrededores están llenos de tiendas y restaurantes espectaculares, me llamó la atención una tienda preciosa muy lujosa que solo vendían caviar, no pregunté si también tenían sucedáneo.

Llegamos al restaurante y nos recibe el portero con traje de levita azul claro y adornado con cordones dorados, llama a otro empleado para que nos acompañe, dentro nos recibe una señorita que llama a un camarero, mientras tanto viene el del guardarropa para llevarse la ropa de calle y ya nos acompañan hasta la mesa. Una vez acomodados otro camarero nos trae la lista con las diferentes clases de tés para que elijamos, lo sirven acompañado de sándwiches y pastelitos, todos exquisitos. Al poco rato viene un camarero ya mayor que habla perfectamente español y que se ofrece a facilitarnos cualquier duda, pregunta o deseo, nos da información sobre los diferentes tés y los componentes de los sándwiches, además de colocarnos correctamente la servilleta. Nos informa que están de obras, restaurando los artesonados y las pinturas murales de las zonas nobles y además nos enseñó el comedor principal, más amable imposible. La sala es de arte barroco-rococó y el ambiente refinado, en un lado hay un piano de cola, un chelo y un violín que nos deleitan con su música durante la hora y media aproximadamente que estamos.

Londres da para mil aventuras, Museos, paseos en barco, musicales, característicos barrios, compras... según las preferencias de cada uno, nosotros al día siguiente iremos a desayunar al Sky Garden London, un hermoso jardín en el piso 35 de la Walkie Talkie, que es un edificio que tiene forma de “eso” con unas vistas espectaculares.

Rosa Sanz

POESIA: EL ABRAZO

Un simple abrazo nos enternece el corazón;
nos da la bienvenida y nos hace más llevadera la vida.

Un abrazo es una forma de compartir alegrías
así como también los momentos tristes que se nos presentan.

El abrazo es algo grandioso.

Es la manera perfecta para demostrar el amor que sentimos

cuando no conseguimos la palabra justa.

Es maravilloso porque tan solo un abrazo dado con mucho cariño,

hace sentir bien a quien se lo damos, sin importar el lugar ni el idioma

porque siempre es entendido.

Por estas razones y por muchas más...

Hoy te envío mi más cálido abrazo.



Pablo Neruda 1904-1973

Escritor chileno, Premio Nobel de Literatura 1971, doctor Honoris Causa en la Universidad de Oxford, Gran Bretaña y con una biografía en la que abundan hechos polémicos.

Desde 1980, cada 21 de Enero se celebra **El día mundial del abrazo**, fue un psicólogo de la Universidad de Michigan, quien comprobó que con este gesto, se reducía el estrés y se mejoraba la salud mental, emocional y física de las personas.

También conviene saber que el abrazo no tiene el mismo significado en todas las culturas, en determinados casos puede incomodar y en algunos países asiáticos está mal visto incluso el abrazo entre padre-hijo. A un tailandés no debemos abrazarlo pues no permiten que se les toque la cabeza.

Hay abrazos íntimos, fraternales... y el abrazo del oso (sin afecto).

“Cada vez que abrazamos de verdad a alguien ganamos un día de vida. Paulo Coelho”

Rosa Sanz

JORNADAS LITERARIAS BARBITANIA 2023



El gran evento literario que reunió a más de treinta escritores/as españoles y latinoamericanos, donde la literatura fue la protagonista del Certamen Literario y de la segunda edición del 'Festival de Barbitania' que se inaugurará en el Centro de Congresos, el día 14 de diciembre de 2023, con el fallo de Narrativa Escolar y con el concierto del cantautor Marwán...

El LIV Premio Internacional de Novela Ciudad de Barbastro, dotado con 20.000 euros fue otorgado a la obra: Química para mosquitos de Aleksandra Lun (Glewice 1979. Polonia). Manuel Vilas fue el encargado de comunicar el fallo como presidente del jurado compuesto por Carmen Valcárcel, Juan Tarrida, Lara Moreno, Luis Sánchez Facerías, Ignacio Martínez de Pisón, Inés Plana y Eburne Portela; "por la originalidad de la propuesta

narrativa de su obra, dominada por una segunda voz, donde aparecen temas tan interesantes como la amenaza nuclear."

El LV Premio Internacional de Poesía Hermanos Argensola, dotado con 10.000 euros, se otorgó a la obra: La última del domingo, del poeta Karmelo C. Iribarren (San Sebastián, 1959); Antonio Lucas, portavoz y presidente del jurado estuvo acompañado por Aurora Luque, Carlos Marzal, Remedios Sánchez, Benjamín Prado y Jesús García Sánchez.

Respecto al premio de Relato Corto Hiperbreve, Joaquín Coll - La Mueca del Pícaro. El jurado formado por Eduardo Pérez, Antonio Lachós y Lolo Sampedro, premiaron el relato: Coma de Carlos Gómez Gallego. Sampedro destacó que el texto versa sobre el uso de este signo ortográfico "esas dudas en quienes trabajan con el lenguaje. Una lista pesadillesca, con humor fino", comentó. Además el jurado otorgó una mención especial a la obra: Servicio público, de Domingo Giménez.

Continuando con el festival Barbitania enmarcado en el fallo de los Premios Literarios, el día 15 de diciembre, se comunicó el fallo en el salón del Centro de Congresos de los premios del Certamen Literario de Barbastro y acto seguido comenzaron las 18 actividades literarias del festival, con un extenso programa para estas jornadas, para finalizar el sábado día 16 de diciembre en el auditorio del Museo Diocesano, con el recital de poesía "Di-vinos y Di-versos", acompañado por la música de los hermanos Lleida.

María Ángeles Naval, coordinadora, recordó que "Barbitania es un proyecto surgido del corazón de los premios literarios para disfrutar de sus jurados", también de esta manera "se fomenta la economía de la cultura y favorece la profesionalización de los escritores".

Andamos

EL OLIVO

Hoy te he visto majestuoso
cual general con su ejército,
en el centro de la rotonda
parece que diriges
conductores a su destino.

Una de tus ramas
simboliza la paz
que en la leyenda de fe
la paloma llevó
tras el Arca de Noé.

Tus frutos son vitamina
que agradece nuestro cuerpo,
hoy parece que son "oro".
Los campesinos te cuidan,
eres su sustento, su tesoro.

Me gusta abrazarte
siento que me das fuerza,
tu savia, tus fuertes raíces
me dan calor
me sitúan en la Tierra.



María Isabel Bafaluy

¡FELICIDADES IRIS JORDÁN!

La joven altoaragonesa Iris Jordán ha conseguido el primer premio del Campeonato Oficial Hostelería de España "Tapas y Pinchos". Con su tapa, '**Donete de paloma en escabeche de abeto**', ha representado a la Asociación Provincial de Empresarios de Hostelería y Turismo de Huesca.



También ha logrado el tercer puesto en el premio a Mejor Cocinero Revelación de España. La final de estos galardones ha tenido lugar en el marco de Madrid Fusión 2024.

Iris desarrolla su trabajo en el restaurante familiar Ansils (Valle de Benasque).

LAS CROQUETAS

La primera receta es de 1691 en Francia, aunque no era tal como la conocemos actualmente. Años más tarde, se dice que Louis de Bechamel, aristócrata que era el encargado de la cocina del rey Luis XIV. o alguno de sus ayudantes, creó la *besamel*.

Fue en 1817, cuando el cocinero Antoine Cãmere, le sirvió en una cena para el archiduque de Rusia unas *croquettes a la royale*. Parece que este chef tuvo la brillante idea de recubrir la *bechamel* de una capa crujiente. Esta parece ser una de las teorías más veraces.

La croqueta no llegó a nuestra península hasta el siglo XIX. La primera receta que aparece es en 1830 y era de croquetas de arroz con leche.

Tal como las conocemos actualmente, podríamos definirla como una porción de masa de *bechamel* a la que se le incorporan diversos alimentos para conseguir distintos sabores, y que se recubre de un rebozado ligero.

Podemos afirmar que se ha convertido en una de las tapas más consumidas en aperitivos y picoteos.

Es uno de los recursos preferidos en la cocina de aprovechamiento ya que admite, jamón, bacalao, carne, verduras, setas, queso,... y también pueden elaborarse dulces: arroz con leche, chocolate, manzana,...

Como curiosidad, la croqueta tiene también su día internacional que se celebra el 16 de enero.

La base de una croqueta es una buena *bechamel* a la que se le añade (casi siempre rehogado previamente), el alimento elegido para darle sabor. Una vez que se domine la técnica para hacer la salsa, la imaginación nos permitirá elaborar croquetas de variados sabores, puesto que la preparación lleva su tiempo, podemos hacer cantidades grandes y congelarlas una vez rebozadas, ello nos permitirá un ahorro de tiempo.

Croquetas de gambas

- 1 litro de leche
- 200 gr de gambas peladas
- 100 gr de harina
- 100 gr de mantequilla (o aceite)
- 1 cebolla
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Para empanar: huevo y pan rallado



Saltear las gambas hasta que cambien de color en una sartén con una gota de aceite y retirar. Añadir la mantequilla o aceite e incorporar la cebolla bien picadita. Cuando empiece a dorarse, añadir la harina, tostar y echar la leche caliente poco a poco sin dejar de remover. Añadir las gambas, sal, pimienta y nuez moscada y cuando espese poner en una fuente a enfriar durante unas horas (hay que taparla con papel plástico tocando la masa para que no haga costra).



Croquetas de arroz con leche

- 175 g. de arroz redondo
- 1 litro de leche entera
- 200 ml. nata
- 30 g. almidón de maíz (maicena)
- 200 g. de azúcar
- 1 ramita de canela, y corteza de un limón
- Azúcar y canela para rebozar

En una cazuela añadimos el arroz, la leche entera, el palito de canela y la corteza de limón y cocinamos el arroz durante unos 15 minutos. Hay que removerlo para que no se pegue.

Retiramos el limón y la canela. Añadir el azúcar y lo integramos con el arroz cocinándolo a fuego bajo un par de minutos.

Diluir la maicena en la nata y añadir a la cazuela removiendo un par de minutos hasta que espese. Cuando haya espesado lo retiramos del fuego y lo vertemos en una fuente. cubrimos con film transparente. Lo guardaremos en el frigo de un día para otro o como mínimo varias horas para que este muy frío y consistente.

Damos forma a las croquetas a nuestro gusto, más o menos grandes y de forma alargada o redonda.

Pasar por huevo y pan rallado. Freímos las croquetas en abundante aceite bien caliente. Rebozamos las croquetas en una mezcla de azúcar con canela y listas para servir.

¡Qué aproveche!

EL COSO SIGLO XX AÑOS 60-70

Un barrio singular aquel del coso donde un poco de habitualidad hacia famoso a cualquiera y más habituales que los tenderos as, sastres, comerciantes y demás gentes de los servicios, incluido el alcalde Rafael que también era vecino, los taxistas que tenían la parada en el lado de los pares que, como todos los que tenían coche aquellos años estaban en boca de todos, como Vicente el Pepo, Alberto, El Chato, Camilo, Eusebio Pardinilla, el señor Pepe y otros de los que no recuerdo su nombre.

Daban para mucho los ocupantes del resto de los locales dedicados al trajín de los mostradores y otros cometidos que, podían tenerlo o no, como el señor José el Secundino y su hijo, María Jesús, que con Desiderio y su mujer Patrito nos abastecían las despensas, Pepita de la mercería, el cestero Lecina, Alberté el carpintero, Herminia la carnicera, dos peluquerías de señoras, la de Pilar y la de



Merche, de caballeros Costela y enfrente los Vargas, la panadería de Antonio, el estanco de Pascualita, Grau y Murillo con el vino, los talleres de Cosalvi y Lagüéns en los nones y La Unión en los pares, la oficina de la Campsa, don Manuel el pielero, Julio el esquilador que tenía su privilegiada puerta junto al abrevadero que era la parada de algún carro de tendero de pueblo como el de Gregorio de Salas Bajas y motocarros como el ISO de Palacio de Castellazuelo y un Derbi que era de Fornillos o de Berbegal.

Capítulo importante era el de los sastres, que había tres: Luis y Antonio en los pares y José en el 15 de los nones que completaban el oficio con Nati la modista. El taller de la Electromecánica de Ricardo, la farmacia de Otto, la correduría de seguros de L'Abeille, Pedro el de las máquinas de escribir, José María el zapatero, Antonio el persianero y su tío el carnicero al lado ambos debajo del Juzgado, el taller de Desiderio, Ángel el rey de las lavadoras Mobba, el tapicero Barchino que dejó pronto el sitio a José María el pintor en el 22, la fábrica de aceite de cooperativa San Antonio, el almacén de bomberos que dejó el sitio a los futbolines y "millones" de Miguel, el bar de la empresa Auxini en la esquina y a la vuelta el notario de cara a la Catedral.

Algo me queda como la Caja de Ahorros en el 2, la floristería en el 4, la delegación de Alfa de máquinas de coser o los piensos Diana de Antonio, los repasos de Rosalía y don Jesús, los practicantes Martínez y Lacoma, el bar Royalty convertido en fábrica de gaseosas, Teodoro en el 30 y la Peña Taurina, en fin, teníamos de todo a mano y a tiro de piedra detrás de los pares, las fábricas de tableros de Delmont, la de medias de Agustín y la de café, chocolate y pasta de Palá, éramos un barrio afortunado.

Ernesto Agraz

LA CASA DE LA MISERICORDIA (Barbastro)

Instituciones con alma.

Antes de referirme a la Casa de la Misericordia, una pequeña pincelada de cómo se hallaba la ciudad de Barbastro en el siglo XVIII. Con una población de 3 a 5 mil habitantes, la estructura social no difería mucho de los siglos anteriores; con guerras, ruina económica y epidemias causantes de las alteraciones del número de habitantes.

Referente a la sanidad, tuvo cambios importantes, sobre todo en la segunda mitad del siglo, no en cuanto a las terapias, sino en relación con determinadas prácticas higiénicas porque fueron imponiéndose de forma obligatoria, tanto en las personas como en la propia ciudad. Se implantó la norma de quemar la ropa de los fallecidos por epidemias y algo más/muy importante, la enseñanza de la medicina se hacía al lado del enfermo, no de forma teórica como hasta entonces.

Las autoridades civiles comenzaron a interesarse por los ancianos y niños, y el servicio sanitario era bastante completo pues la asistencia estaba encomendada a tres médicos, dos boticarios, tres cirujanos y dos parteras.

Pero la ciudad estaba inmersa en una ruina económica. Faltaban brazos para trabajar en la agricultura y



manos para la industria. Según señala López Novoa en su Historia de Barbastro “debido a la ociosidad en que vivían muchas gentes, así de hombres como de mujeres, habiéndose entregado a la postulación”.

El hospital de pobres de San Julián y Santa Lucía rebosaba necesitados y la atención a los enfermos pasaba a ser una labor secundaria.

Ante esta situación, en febrero de 1767, a propuesta del Corregidor Sr. Vicente Corral y el consenso del resto de autoridades, civiles y eclesiásticas, se redacta un escrito en el que se solicita al Consejo de Castilla autorización para construir un hospicio o casa de la Misericordia. El Consejo no dio su aprobación hasta 1769.

La Casa de la Misericordia se comenzó a construir ese mismo año, en un solar pasado el puente de San Ramón (hoy, puente del Amparo), a mano izquierda, donde en la actualidad se encuentra la Casa Amparo. Las obras concluyeron en 1775 y las puertas no se abrieron, por falta de recursos, hasta 1781.

Para regir la institución se creó una Justa del Hospicio (o Sitiada). En la casa de Misericordia se recogían a pobres y a niños los cuales disponían de dormitorios adecuados a sus edades y sexo. Había también capilla, tahona, cocina y talleres, donde los acogidos podían aprender oficios varios. La Casa de la Misericordia fue puesta bajo la advocación de Nuestra Señora del Pueyo.

Con la apertura de la Casa, el Hospital de San Julián y Santa Lucía se liberó de parte de su clientela habitual de tal forma que pasó de ser considerado hospital de pobres a figurar, en los documentos oficiales, como Hospital de Enfermos de la Ciudad.

Para el mantenimiento de la Casa de la Misericordia se destinaron una serie de limosnas y rentas generadas por fundaciones creadas para ese fin, como las



instauradas por J. Callén y otra de P. Castro. Solo de esa manera pudo sostenerse la casa hasta 1808.

La guerra de la Independencia asoló también a Aragón; en Barbastro, los conventos de los Mercedarios, Paúles, Capuchinos, Trinitarios y la Casa de la Misericordia quedaron destruidos. Los

franceses instalaron en ellos sus cuarteles. La Casa de la Misericordia se abandonó y se disolvió la Junta.

El edificio quedó muy dañado y se rehabilitó gracias a las importantes donaciones de D. M. Fumanal (canónigo) y a la emergente figura benefactora de D. Pablo Sahún Palacín, que cuenta con una calle dedicada a él, aunque popularmente la conocemos como calle Las Monjas.

En 1819 estaba preparada nuevamente la Casa de la Misericordia para acoger a pobres y desvalidos, pero la época volvía a ser convulsa con nuevas guerras y la institución quedó dañada y despojada de enseres, quedando casi en ruina y abandonada hasta que D. Pablo Sahún compró la propiedad y la reedificó a su costa. No pudo ver culminada su labor pues falleció en 1857, en Huesca.

Su heredera usufructuaria, Dña. Magdalena Paracuellos, llevó a cabo la conclusión de la obra en 1858 y la apertura de la casa en diciembre de ese mismo año, pero ya con el nombre de Casa Amparo.

D. Saturnino López Novoa, junto con la religiosa Teresa de Jesús Jornet e Ibars, fundaron en 1973 la congregación de las Hermanas de los Pobres Desamparados, abriendo casa en Barbastro.

Barbastro contaba, a finales del siglo XIX, con 7000 habitantes.

Alfonso Ordín

LA FUSTERÍA (Procesión II)

De nuevo un lugar de Barbastro muy céntrico y transitado, como es la confluencia de las calles General Ricardos con San Ramón, donde el cambio es notable, sobre todo en lo que respecta a la casa hoy desaparecida de LA TIENDA NUEVA.

AYER:

Una gran procesión, parece que sea por la festividad del Corpus Christi, sube por el RIOANCHO, hoy General Ricardos. Podría fecharse sobre la década de 1920 y podemos comentar algunos detalles. Bajo palio varios sacerdotes y a su alrededor los canónigos del cabildo de la Catedral. Se aprecian detrás las autoridades civiles, y una reducida banda de música.



Archivo: Antonio Clavero

Mucho público participando, así como gran cantidad de espectadores. Bajo un gran arco conmemorativo acaba de pasar el inicio de la procesión y en la casa de la derecha se aprecia el rótulo del comercio ALBERT.



HOY:

Hemos procurado hacer la foto casi con el mismo encuadre y es el edificio central el que permanece igual. En esa casa tuvo su primera ubicación el Hotel San Ramón, después la Farmacia Fillat y mas tarde Pescados Fuster. En todo ese espacio, los laterales poca transformación han sufrido si exceptuamos, ahora en la derecha, la desaparición de la casa de LA TIENDA NUEVA y otra a su lado que daba paso a “las escaleretas” para subir a las eras de la Merced. En la izquierda, los cuatro árboles, sobre la ancha acera de la calle San Ramón, ahora en invierno, muy poco lucidos.

Javier Martí

RAMÓN RAMI

El pasado mes de diciembre nos dejó Ramón Rami; gran amigo y buen colaborador de Andamos; contaba con mucho acierto y entusiasmo, la vida, costumbres y tradiciones del mundo rural, sobre todo de Troncedo, su pueblo natal. Reproducimos aquí un artículo suyo, inédito en esta revista.

LA FIESTA DE LOS ZAGALS

La fiesta de los zagals se celebraba el día de San Antonio, el 17 de enero. Se empezaba a ser zagal y a participar en ella a los 8 años y duraría este proceso hasta los 16 años. A esa edad se pasaba a la categoría de los “mozos”. Esta fiesta consistía en hacer una ronda el 16 de enero con esquillas. Se



Vista de Troncedo

ponían tres o cuatro esquillas en una canabla de madera, cuanto más grandes eran, mejor, más ruido se hacía. Y eso lo llevábamos cada zagal o sea que la ronda podría contar con cuarenta y cincuenta esquillas. Casi todos teníamos que sacarlas del ganado de casa y luego volverlas a poner. Se llegaba a las puertas de las casas y empezaba la esquillada, se cantaba una jota a cada zagala y así se rondaba por todas las casas del pueblo, excepto las que estaban de luto. Allí no se tocaban las esquillas, allí se rezaba un Padrenuestro y un Avemaría y se seguía para adelante.

En esta fiesta había una organización de mayordomos. Siempre los más mayores, 1º, 2º y 3º. Ellos se encargaban de llevar una alforja cada uno para recoger lo que nos daban que era tortas, almendras, nueces, figas y también llevaban una mochila para recoger azúcar, que nos daban en las casas donde había zagals para hacernos un poncho. El día 16 por la noche se hacía ronda a las 10 de la noche. Después de la ronda ya se iba a la casa del primer mayordomo y allí nos preparaban un poncho de vino con azúcar, siempre administrado por los mayores de la casa, vigilando lo que bebía cada uno.

El día 17 era el día de la fiesta que hacíamos baile. Una semana antes se había hecho el sorteo de Damas y Caballeros y luego había que ir a buscar a casa la zagala que te había tocado en el sorteo para llevarla al baile y hacerla bailar. La fiesta se repetía el día de San Sebastián, el 20 de enero, cuando se terminaría todo lo recogido en la ronda, se pasarían cuentas de los extras, el baile, el vino y si algo más había de gastos. Aquel día se elegían los nuevos mayordomos para el año siguiente y se les hacían las putadas correspondientes a los entrantes. Se les decía que había que ponerlos dentro del botico de vino y untarles el bigote con pez, pero como era imposible entrar en el botico, nos metían dentro de un saco y nos arrastraban por toda la sala. A mí me tocó en la sala de Casa Torrocella.

Ramón Rami

Te queremos decir, Ramón, que un día, en una charradeta que tuvimos los de Andamos con Emilio de Casa Sarrat, nos contó, desde el recuerdo, algunas vivencias compartidas: que fuisteis muy amigos ya desde niños, y de zagals ibais al monte, después de la escuela, a cazar tordos, charros y la perdiz con loseta y, nos lo pasábamos muy bien, nos dice Emilio. Además:



Ramón Rami

Ya de chobens, cuando se trillaba, la era y las herramientas se usaban a medias entre las dos casas, con la de Ramón que es Casa Joaquín de siempre hemos tenido buena relación y había mucha hermandad. Y, cuando se hizo panadero en el pueblo, antes de irnos a Barcelona, de vez en cuando, me decía: “oye, Sarrat, vamos a casa Blanc a ver si la Sra. Encarnación nos vende un conejo”, y en una bandeja de hacer brazogitano lo ponía con un poco de tocino blanco a la brasa del horno... a la mañana siguiente, en casa, me preguntaban: oye Emilio, ¿dónde cenaste anoche?

En una ocasión, venía yo de permiso de la mili y coincidimos en Graus, Ramón acompañaba a su hermana María Teresa, que se iba a Barcelona; nevaba copiosamente, el coche que nos llevaba a Troncedo no pasó del Mon de Perarrúa, la nieve crecía en espesor; hablamos de quedarnos en la caseta Torretas de Llumbana y él dice “¿por qué no seguimos?”, caminamos y llegamos muy bien, a las 10 de la noche, después de seis horas de marcha sobre la nieve...

Equipo de Andamos

Conocí a Ramón Rami en Troncedo, un día que estaba preparando la tierra en su huerto al comenzar la temporada para sembrar las patatas; sería por el mes de marzo de hace algunos años; se encontraba en una pradera cerca de la Iglesia. Enseguida me explicó cómo se distribuían las casas, en los dos barrios, quiénes eran sus moradores, sus oficios u ocupaciones, si estaban viviendo en Barcelona o en otros sitios, me señaló el Castillo que querían rehabilitar, las plazas, las fuentes, quede impresionado y me llamó mucho la atención que estaban las calles y la mayoría de las casas rehabilitadas.

Su semblante, siempre sonriendo, y más si le hablabas de Troncedo, recordaba muchos episodios vividos por él, su familia y otras casas del pueblo. Siempre muy atento con el equipo de Andamos, cuando nos entregaba para publicar, alguna historia o tradición, le agradecíamos su interés por colaborar y darlo a conocer. Muchas gracias, Ramón.

Vicente Carlos Alvira

LA ZONA LUMBAR

¿TE DUELE LA ZONA LUMBAR? ¡PRUEBA ESTOS EJERCICIOS!

Al estar mucho tiempo de pie realizando una tarea o de estar mucho rato sentado en la misma posición, es posible que notemos que nos duele la espalda en la zona baja, la zona lumbar.

Esto es debido a estar mucho rato en la misma posición, por eso os presentamos unos ejercicios para aliviar ese malestar y mantenernos activos.

El movimiento es fundamental para evitar la rigidez y evitar algunos dolores musculares.

1. Tumbado boca arriba, con las plantas de los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas. Realizamos un movimiento lateral de las rodillas, llevándolas las dos juntas primero hacia un lado y luego hacia el otro.



2. Tumbado boca arriba con las piernas estiradas. Llevamos una de las rodillas hacia el pecho y la sujetamos con las dos manos. Mantenemos esta posición durante 30 segundos y cambiamos de pierna.



3. Tumbado boca arriba. Llevamos las dos rodillas al pecho y las sujetamos con ambas manos. Mantenemos esta posición durante 30 segundos. Después estiraremos las dos piernas.



PRECAUCIONES:

Si tienes una prótesis de cadera consulta con tu médico o fisioterapeuta para adaptar los ejercicios 1 y 2 ya que la pierna no se debería de flexionar más de 90°.

Procura hacerlo de manera controlada, notando el movimiento y evitando el dolor.

Equipo PAP

LA ACTUALIDAD VISTA CON UNA SONRISA



La Aemet ya ha anunciado que activará la alerta naranja



Andamos

PREPARACIÓN DEL HUERTO FINALES DE INVIERNO-PRIMAVERA

El clima en esta salida del invierno está siendo seco con alguna lluvia y temperaturas muy bajas, sobre todo por las noches, mucho frío con poco más de 0° y a partir de media mañana se recuperan las temperaturas y aparece el día con sol radiante. Es cuando aprovechamos para realizar las labores en el huerto, propias de esta época, para preparar la tierra, los árboles, semilleros, bancales de fresas...

En este comienzo de temporada las reservas hídricas en las diversas cuencas, en general, se estima entre 30/35% de su capacidad, aunque en los embalses de los ríos del Somontano contamos con cerca del 70/75% por la aportación de los frentes de octubre, noviembre y Febrero. Por lo que se prevé poder afrontar, sin problemas, los primeros riegos de en nuestros huertos.

Hemos dejado hasta mediados de febrero el suelo sin arar con los acolchados de paja, compost o materia orgánica, de tal manera que hemos protegido la tierra de las heladas para que los microorganismos se regeneren y proliferen con la venida del buen tiempo primaveral; es el momento de recoger la hojarasca, restos de cultivos, los tutores de caña, los acolchados de plástico y mantas térmicas, y aportar algo de materia orgánica y nutrientes antes de arar y envolver la tierra.

La interacción de los diferentes elementos da a la tierra una estructura compleja que amalgama minerales y materiales orgánicos en descomposición, raíces vivas y muertas y millones de microorganismos que, en su conjunto, le confieren unas cualidades muy especiales y posibilitan el desarrollo de la vida; los diversos elementos le confieren una textura que está relacionada con la proporción de arcilla, arena y materia orgánica.

Pero también cuenta la estructura, que es la combinación de agregados o gránulos que forman las lombrices en su actividad con el Ph que representa su alcalinidad o acidez de la tierra, siendo los valores ideales para el desarrollo de las plantas y la actividad de los microorganismos entre 5'5 y 7. Para que una tierra sea viva, lo ideal es que tenga la máxima biodiversidad.

En cuanto a los frutales y cultivos leñosos, numerosos árboles de hoja caduca necesitan anualmente una fase de reposo de sus yemas durante toda la vida de la planta; en nuestra zona, por su clima, se entra en este periodo a finales de verano y se sale de este estado en la primavera siguiente; de 100 a 1400 horas de frío, según la variedad, son necesarias con temperaturas por debajo de 7'2° para que los árboles entren en periodo de reposo.

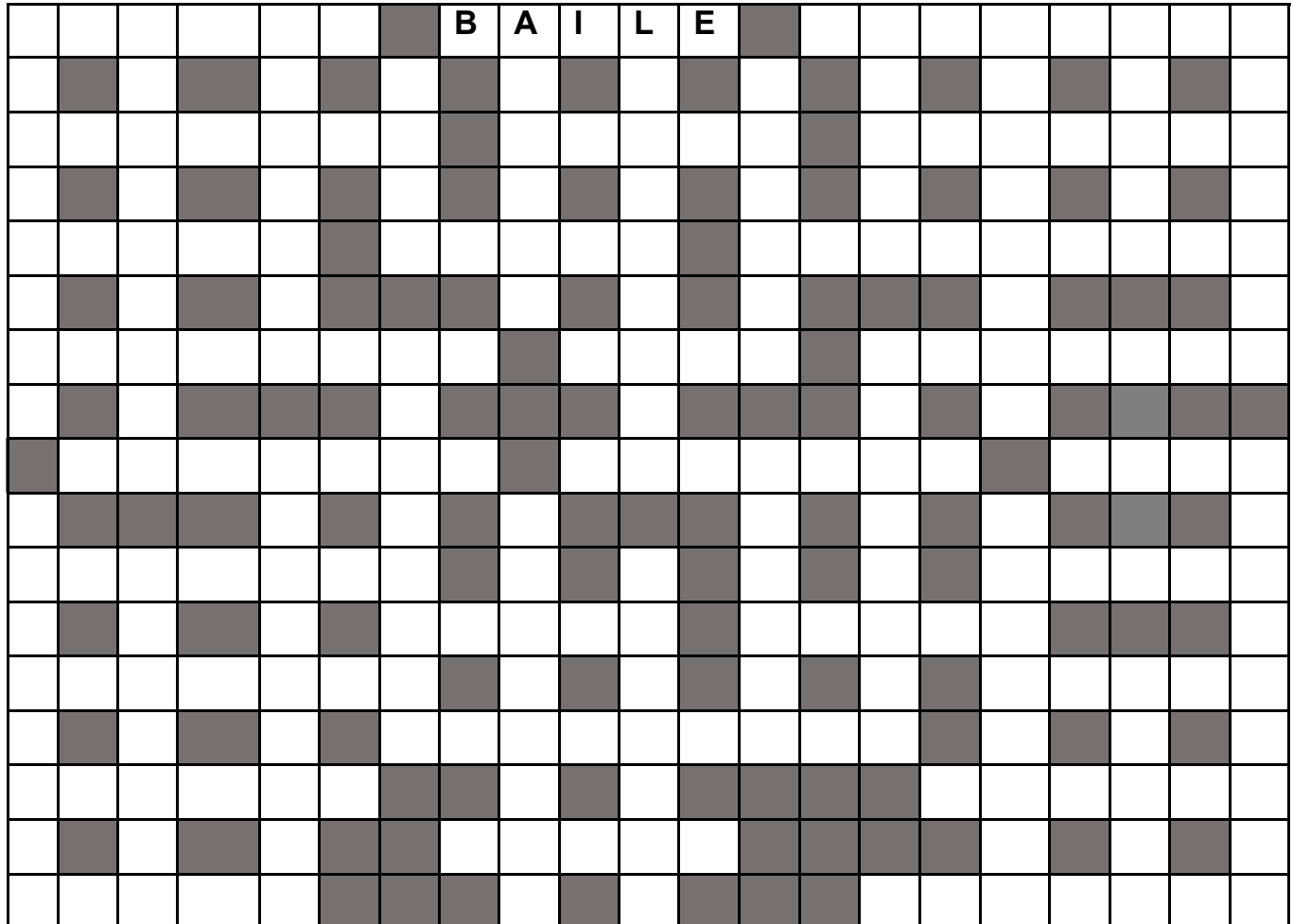


Cancillos preparados

Vicente Carlos Alvira

CRUZADAS

Son cuadrículas a rellenar con las palabras dadas, en función del número de letras de cada palabra. Se coloca una palabra como pista, hay que ir colocando las palabras conforme se tenga la seguridad de su lugar.



4 LETRAS

AGUA
BAÚL
JOTA

5 LETRAS

AIRÓN
AMADA
AVIÓN
BAILE
BRISA
EBRIO
ISLAS
OBRAS

OSTRA
REINA
RISAS
TABLA
TALLA

6 LETRAS

ÁLCALI
ALEGRE
ENCINA
FIESTA
JOVIAL
NÍTIDO

7 LETRAS

CABALLO

CASPOSO
CREADOR
ESPECIA
FREGADO
JARANAS
OTÓLOGO
PRESTAR
REUNIÓN
SACIADO
TRÁFICO
TRANSAR

8 LETRAS

ALBOROZO
BULLICIO

CANTANTE
COLACIÓN
DESCANSO
FESTIVAL
GRACIOSO
JOLGORIO
ZOÓLATRA

9 LETRAS

AGASAJADO
ANIMACIÓN
ESCALABLE
INANIMADO
LORENZANA
NECEDAD

HABLAMOS DE...

LOS RASCACIELOS

El primer rascacielos del mundo se edificó en Chicago en 1885, disponía de un ascensor a vapor de la marca Otis.

En 1846, cuando se inauguró la Trinity Church era el edificio más alto de Nueva York con 87 metros de altura, pero al ser una iglesia dedicada al culto no se considera skyscraper (rascacielos), hasta 1890 que se construyó el NY. World Building con 94 metros.

Han pasado muchos años y a mi me impacta y me encanta ver esas fotografías aéreas de ciudades como Dubái, Abú Dabi, Doha, Tokio, Hong Kong...

Ahora mismo el Burj Khalifa en Dubái es el edificio más alto del mundo con 828 metros, se construyó entre 2009 y 2010.

En el Sudeste asiático se acumulan el mayor número de rascacielos por metro cuadrado y en Oriente Próximo se encuentran los más altos y espectaculares.

El rascacielos Merdeka en Kuala Lumpur, Malasia, se inauguró en noviembre de 2023, tiene 118 pisos y 679 metros de altura, no me parece bonito lo encuentro demasiado desafiante, pero publicita Malasia ante el mundo.

Lakhta Center se encuentra en San Petesburgo fue construido entre 2011 y 2018, tiene 90 pisos y 462 metros de altura, es el más alto de Europa, sus pilotes son los más anchos del mundo con 2 metros de diámetro.

El Empire State Building de Nueva York es uno de los más emblemáticos y fue el más alto del mundo durante 41 años. En 1945, Betty Lou Oliver, ascensorista de 20 años cayó en picado desde el piso 75, sobrevivió, aunque con diversas roturas. Hablando de ascensores el más rápido del mundo se encuentra en Shanghai, puede alcanzar 74 Km/hora.

Desde 1889 hasta 1930, el edificio más alto del mundo fue la Torre Eiffel, una proeza técnica y arquitectónica de 330 metros de altura (hecha con hierro pudelado, que presenta una gran resistencia a la corrosión, aun así, se pinta cada 7 años) que se construyó con motivo de la Exposición Universal de París por el ingeniero y dueño de la empresa constructora Gustave Eiffel, quien se procuró un apartamento en la cúpula para su deleite y el de sus invitados.

