

ALEGRÍA MENSUAL

Albertia Moratalaz

Bienvenidos
a Vuestro
Hogar



SEPTIEMBRE 2013

HALLOWEEN 2013



¡¡NO OS LO PODEIS PERDER!!

Miércoles 31 Octubre 2013 - 11'00 horas
Cine: "BRACULA"

Jueves 31 Octubre 2013 - 17'30 horas
"La feria de los horrores"
Concurso de disfraces

- INDICE -

FIESTA DE HALLOWEEN - Página 2

MIS VACACIONES - Página 4

CUMPLEAÑOS DE OCTUBRE - Página 5

DESTINOS: AVILA - Página 6

MUJERES: MARIE CURIE - Página 7

PEREJIL (cont.) - Páginas 8 y 9

EL MARAVILLOSO IDIOMA ESPAÑOL - Página 10

MARQUES DE LA SIERRA BAJA - Página 11

FAR WEST- Página 12

BUFALO BILL - Página 13

RINCÓN POÉTICO - Página 14

RINCON DEL DIBUJO: PAISAJES - Página 15

CONOCE A LOS REDACTORES IV - Página 16

DEFINICIONES - Página 17

PASATIEMPOS - Páginas 18 y 19

ESPECIAL: COCINA DE OTOÑO - Páginas 20 y 21

SEMANA DEL OTOÑO- Página 22

ACTIVIDADES CULTURALES - Página 23

SERVICIO DE FISIOTERAPIA- Página 24

Mis vacaciones

Por CONCHA ARCONES

Mis vacaciones han sido bastante felices. He estado con amigos que ya conocía de otros años y que son muy amables y cariñosos conmigo.

Eran las fiestas del pueblo, Las Navas del Marqués, y había un poco de todo. Había mercadillos con muchas cosas para vender como bolsos, abanicos, pulseras, etc. También había exposiciones y he ido a ver las que me interesaban.

Quedaba todos los días con una de las amigas, que me iba a buscar a mi casa y juntas íbamos a un parque muy frondoso y muy fresco, y ya después llegaban el resto de amistades y charlábamos de todo.

La verdad es que lo he pasado estupendamente, sobre todo, que no he pasado calor, que es lo que peor llevo.



Cumpleaños Octubre 2013

M^a Rosario Muñoz cumple el 1 de Octubre 81 años

Paz Coronado cumple el 1 de Octubre 87 años

M^a Teresa Saldaña cumple el 5 de Octubre 88 años

Antonio Écija cumple el 5 de Octubre 85 años

Adolfo García cumple el 7 de Octubre 54 años

Juan Rodríguez cumple el 8 de Octubre 84 años

Rosa Villamiel cumple el 12 de Octubre 88 años

Serafín Oliva cumple el 12 de Octubre 88 años

Alicia Moreno cumple el 14 de Octubre 85 años

Julián Serrano cumple el 18 de Octubre 87 años

Eduardo Carrasco cumple el 22 de Octubre 87 años

Vicente Alonso cumple el 23 de Octubre 81 años

Isabel Escobar el 24 de Octubre 84 años

Antonio Menéndez cumple el 26 de Octubre 67 años

Jacinta Díez cumple el 29 de Octubre 91 años

María García cumple el 29 de Octubre 79 años

Antonia Rodríguez cumple el 30 de Octubre 80 años

Destino: ÁVILA

Por Félix Benavente



La provincia de Ávila es una provincia del centro de España perteneciente a la comunidad autónoma de Castilla y León. Limita al norte con la provincia de Valladolid, al sur con Toledo y Cáceres, al este con Segovia y la Comunidad de Madrid, y al oeste con Salamanca. Su capital es la ciudad de Ávila y está formada por 248 municipios. Según el padrón de población del INE en 2012 la provincia contaba 171 265 habitantes y con una densidad de población de 21,27 hab./km².

Es propio de esta provincia su gran diversidad orográfica. Así se distingue tres grandes regiones:

1. La zona norte, continuación de la Meseta Norte y del valle del Duero, caracterizada por su paisaje llano y sus materiales sedimentarios. Comprende la comarca de La Moraña. Las principales localidades son Arévalo, Madrigal de las Altas Torres, Nava de Arévalo y Horcajo de las Torres.
2. La zona central, donde se localizan el Valle de Amblés, el del Corneja y las zonas de montaña (Sierra de Gredos, Sierra de Béjar, Sierra de Villafraña, La Serrota, Sierra de la Paramera, Sierra de Ávila, Sierra de Malagón, etc.) con sus ingentes formaciones graníticas que alcanzan su mayor altitud en el Pico del Moro Almanzor, que con 2592 metros es la cumbre culminante de la Sierra de Gredos y la más elevada de todo el Sistema Central. Su clima de montaña se caracteriza por temperaturas muy bajas en el periodo invernal y veranos cortos y no muy calurosos. Son localidades importantes Ávila, Las Navas del Marqués, El Barco de Ávila, Piedrahíta o La Horcajada.
3. Por último, la zona sur que comprende el Valle del Tiétar y el Bajo Valle del Alberche, caracterizado por su baja altitud y un clima más benigno. En esta parte es fácil encontrar naranjos, olivos y palmeras en los principales pueblos. Las localidades más importantes de esta zona son Arenas de San Pedro, Candeleda, Sotillo de la Adrada, El Tiemblo, Mombeltrán, La Adrada, Cebreros, Casavieja, El Hoyo de Pinares y Lanzahíta.

Tras consolidarse la reconquista en las extremaduras castellanas a partir de la toma de Toledo en 1085, el territorio del Obispado de Ávila se va conformando de tal modo que establece el Territorio histórico de Ávila desde la Edad Media hasta la Edad Moderna.

A comienzos del siglo XIX se llevó a cabo otra serie de reformas administrativas que afectó a la provincia de Ávila, que cedió a la provincia de Toledo los estados de La Adrada, Mombeltrán, Navamorcuende, Miranda y Oropesa. En resumen, en el año 1805 todos los municipios del actual partido judicial de Arenas de San Pedro pertenecían administrativamente a la provincia de Toledo.

En 1820 la provincia de Ávila quedó organizada en ocho partidos: Ávila, Arévalo, Madrigal, Peñaranda, Villafranca, Mombeltrán, Navamorcuende y Oropesa. En 1821 se puso en tela de juicio la continuidad de la provincia, en base a su pequeño tamaño. En 1833, tras la muerte de Fernando VII, el país vuelve a sufrir una nueva reordenación provincial, llevada a cabo por el ministro de Fomento Javier de Burgos. En dicha división, que fijó los límites actuales de las provincias en España, la provincia de Ávila queda dividida en seis partidos: Ávila, Barco de Ávila, Arenas de San Pedro, Piedrahíta, Arévalo y Cebreros.

No sería hasta 1965 cuando la provincia de Ávila adoptaría el número de partidos judiciales existentes en la actualidad, cuatro, los partidos de Arévalo, Arenas de San Pedro, Ávila y Piedrahíta. Esta demarcación quedaría fijada definitivamente por la Ley de Demarcación y de planta Judicial el 28 de diciembre de 1988.

MUJERES: MARIE CURIE

Por Rosario Alcántara



Marja Sklodowska nació el 7 de noviembre de 1867 en Varsovia (Polonia), hija de un profesor de física. En 1891 partió hacia París, donde cambió su nombre por Marie. En 1891 se matriculó en el curso de ciencias de la Universidad parisiense de la Sorbona. Pasados dos años, finalizó sus estudios de física con el número uno de su promoción. En 1894 conoció a Pierre Curie. En ese momento, los dos trabajaban en el campo del magnetismo. Con 35 años, Pierre Curie era una brillante esperanza en la física francesa.

Se enamoró enseguida de aquella fina y casi austera polaca de 27 años que compartía su fe altruista en la ciencia. Después de que Pierre le propusiera matrimonio y la convenciera para vivir en París, celebran el 26 de julio de 1895 su boda con una sencillez extrema. El matrimonio tuvo dos hijas, una de ellas también ganó un Nobel: Irene Joliot-Curie y su marido, Frederic, recibieron el Nobel de Química en 1935 por la obtención de nuevos elementos radiactivos.

Marie Curie estaba interesada en los recientes descubrimientos de los nuevos tipos de radiación. Wilhelm Roentgen había descubierto los rayos X en 1895, y en 1896 Antoine Henri Becquerel descubrió que el uranio emitía radiaciones invisibles similares. Por todo esto comenzó a estudiar las radiaciones del uranio y, utilizando las técnicas piezoeléctricas inventadas por Pierre, midió cuidadosamente las radiaciones en la pechblenda, un mineral que contiene uranio. Cuando vio que las radiaciones del mineral eran más intensas que las del propio uranio, se dio cuenta de que tenía que haber elementos desconocidos, incluso más radiactivos que el uranio.

Marie Curie fue la primera en utilizar el término "radiactivo" para describir los elementos que emiten radiaciones cuando se descomponen sus núcleos. Su marido acabó su trabajo sobre el magnetismo para unirse a la investigación de su esposa, y en 1898 el matrimonio anunció el descubrimiento de dos nuevos elementos: el polonio (Marie le dio ese nombre en honor de su país de nacimiento) y el radio. Durante los siguientes cuatro años el matrimonio, trabajando en condiciones muy precarias, trató una tonelada de pechblenda, de la que aislaron una fracción de radio de un gramo. En 1903 les concedieron el Premio Nobel de Física por el descubrimiento de los elementos radiactivos, que compartieron con Becquerel. Marie Curie se convierte así en la primera mujer que recibía este premio.

Pierre falleció mientras cruzaba la calle Dauphine, atropellado por un carro de caballos el 19 de abril de 1906. A partir de este momento, Marie se ocupó de sus clases y continuó sus propias investigaciones. En 1911, Marie protagoniza un escándalo cuando establece una relación con el sabio Paul Langevin, que está casado. Parte de la prensa se lanza contra la "ladrona de maridos", "la extranjera". Este mismo año la otorgaron un segundo Nobel, el de Química, por sus investigaciones sobre el radio y sus compuestos. Fue nombrada directora del Instituto de Radio de París en 1914 y se fundó el Instituto Curie.

Marie Curie sufrió una anemia perniciosa causada por las largas exposiciones a la radiación. Falleció el 4 de julio de 1934 en Passy, Alta Saboya, Francia.

PEREJIL

(CONTINUACIÓN)

Por ANTONIO LOZANO

Salieron de la torre y al fin vieron las estrellas del cielo, se sentaron en la hierba y repartieron el botín. Mientras caminaban hacia Granada el astuto moro le dio un consejo a Perejil:

- ¡Este asunto debemos guardarlo en secreto hasta que hayamos puesto el tesoro a buen recaudo! Si llega a oídos del alcalde estamos perdidos.

- Ciertamente – dijo Perejil.

- Amigo, tú eres hombre discreto pero piensa que tienes mujer.

- No sabrá una palabra de esto.

- Cuento con tu discreción y tu promesa.

Al llegar a casa, Perejil encontró a su mujer gimoteando en un rincón.

- ¡Muy bonito, al fin has aparecido, haraganeando por las calles! ¡No me extrañaría que trajeras otro moro a casa! ¡Qué mujer más desgraciada soy, mi marido un gandul que en lugar de traer el pan para sus hijos, se pasa los días y las noches por las calles en compañía de moros infieles! – y dándose golpes de pecho lloraba desconsoladamente.

El pobre Perejil, que tenía el corazón muy blando empezó a llorar también y sacó del bolsillo tres monedas del bolsillo y las entró en el seno de la mujer. Ella se quedó sorprendida al notar ese frío que produce el oro, pero reaccionó diciendo:

-¡La Santísima Virgen nos proteja! Perejil, ¿no habrás estado cometiendo robos y crímenes?

Qué podía hacer el pobre hombre para apaciguar a su mujer, sino contarle la historia de su buena suerte. Pero la hizo prometer que guardara el secreto y no lo dijera a nadie. El bueno de Perejil se acostó y durmió apaciblemente, no así su mujer que pasó la noche contando monedas y probándose los collares.

A la mañana siguiente fue con una moneda a un joyero de Granada, que vio que era de oro autentico y le ofreció una tercera parte de su valor. De forma que Perejil salió muy contento y compró vestidos nuevos y juguetes para los niños y una buena provisión de alimentos para celebrar su buena suerte.

Su mujer mantuvo la promesa de no hablar con sus vecinas. Pero cediendo a su tonta vanidad se permitió ponerse al cuello varios de los collares y asomarse a la ventana.

Fue la casualidad de que Perrillo, el barbero chismoso, viera relucir los diamantes en el cuello de la dama e inmediatamente fue con el cuento al alcalde, que a su vez mando al alguacil que prendiera a Perejil.

-¡Como es esto canalla! ¡Prepárate a devolver los despojos del moro y a balancearte en la horca!

El aguador aterrorizado se hincó de rodillas y relató la historia de cómo había conseguido su riqueza. El alcalde, el alguacil y el barbero se quedaron extrañados, pero reaccionaron pronto y el alguacil recibió la orden de detener al moro cómplice de Perejil.

Éste, cuando vio al aguador con ojos de cordero a medio degollar, comprendió el asunto y le dijo por lo bajo:

- ¡Miserable! ¿No te dije que no le contaras nada a tu mujer?

La historia del moro coincidió con la del aguador, el alcalde dispuso meterlos en la cárcel. El musulmán le dijo al alcalde:

- No vayamos a estropear los favores de la fortuna, hay riqueza suficiente para todos nosotros, nadie sabe nada de esto, podemos ir juntos y repartir el tesoro.

Le pareció bien al alcalde y acordaron ir aquella misma noche los cinco en comandita a la Torre de la Vela.

Aparte, el alguacil le dijo al alcalde:

- Vayamos y cuando tengamos el tesoro los metemos en la cárcel.

Cuando estuvieron en la torre procedieron igual que la vez anterior, bajaron a por el tesoro Perejil y el moro, sacando suficiente para enriquecerse los cinco.

Salieron de la cueva y el alcalde preguntó si había más monedas a lo que el moro le dijo:

- ¡Sí! Hay mucho más pero nosotros no queremos ser más ricos, si queréis podéis bajar a comprobarlo.

Así lo hicieron el alcalde, el alguacil y el barbero. Cuando estuvieron dentro, el moro apagó la vela y el suelo se cerró con gran estrépito, quedando los tres dentro de la cueva encantados de haberse conocido.

- ¿Por qué has hecho eso? – preguntó Perejil.

- Porque esos son unos ambiciosos y serían capaces de matarnos por estas riquezas.

No quiero alargarme más con este cuento pero el moro se largó para Marruecos con la mitad del tesoro y Perejil con la otra mitad, su esposa e hijos, a Galicia, donde se compró un Pazo y vivió como un marqués. Su mujer no volvió a hacer ostentación de su vanidad, a nadie dijo como consiguió su riqueza.



El maravilloso idioma español

Por Antonio Lozano

Un político que estaba en plena campaña, llegó a un pueblo de Extremadura, se subió sobre un cajón e inicio su discurso:

- ¡Compatriotas, compañeros, amigos! Nos encontramos aquí, convocados, reunidos, o arrejuntados, para debatir, tratar, o discutir, un tópico, tema, o asunto, trascendente, importante, o de vida o muerte. El tópico, tema, o asunto, que hoy nos convoca, reúne, o arreja; es mi postulación, aspiración, o candidatura, al Parlamento de esta Comunidad.

De pronto una persona del público le interrumpe, pide la palabra y pregunta al político:

- ¿Por qué usted utiliza tres palabras para decir lo mismo?

- Pues mire caballero: La primera palabra es para que la entiendan las personas con un nivel cultural alto. La segunda palabra es para las personas con un nivel cultural medio como usted y la mayoría de las personas que están hoy aquí. Y la tercera palabra es para las personas con un nivel cultural bajo, como por ejemplo ese borracho que esta allí tirado en la esquina.

De inmediato, el borracho se levanta y le dice:

- Postulante, aspirante, o candidato... ¡Hip! El hecho, circunstancia, o razón, de que me encuentre en un estado etílico, borracho, o hasta el culo... ¡Hip! No implica, significa, o quiere decir, que mi nivel cultural... ¡Hip! Sea ínfimo, bajo, o "jodío"... ¡Hip! Y con todo el respeto, estima, o cariño que usted se merece... ¡Hip! Puede ir agrupando, reuniendo, o arrejuntando... ¡Hip! Sus bártulos, efectos, o cachivaches... ¡Hip! Y encaminarse, dirigirse, o irse, derecho a perjudicar, molestar, o jorobar, a su progenitora, a la autora de sus días, o a su puñetera madre...

El mayor placer de una persona inteligente es aparentar ser idiota delante de un idiota que aparenta ser inteligente.

El Marqués de la Sierra Baja

Por ANTONIO LOZANO

“Un hombre de edad avanzada le pregunta a otro mayor que él:

- ¿Qué haces Mariano?

- ¡Ya lo ves, fabricando un muerto!”

Siempre recordaré este chiste genial, los humoristas son geniales. ¿Puede el humor ser una cura o un consuelo para la vejez? ¿Qué es peor? ¿La vejez o envejecer?

“- Adelante Basilio, puedes pasar - dijo el señor Marqués de la Sierra Baja.

El criado con el chaleco de rayas, pues era por la mañana, abrió la puerta cautelosamente y penetró en la estancia.

- ¡Nada señor Marqués!

- ¿Cómo que nada? ¿Qué quieres decir? ¿Te has informado bien?

- Creo que sí, señor Marqués.

- ¿No queda ninguno de esos que hacen chapuzas?

- Ninguno, señor Marqués. Los del pueblo hace tiempo que se arruinaron y se marcharon para Madrid.

- Pero alguno habrá, aunque esté a cuarenta kilómetros, en la Veredilla había uno muy apañado que siempre venía, ¿cómo se llamaba?

- El señor Marqués debe tomar las pastillas de vitaminas para la memoria... ¿no recuerda que el Venancio se murió hace cinco años?

- Las pastillas me las tomo todos los días pero no sé para qué son. Lo que yo quiero es que me reparen la cisterna del retrete.

- Le dije al señor Marqués que utilizara el cuarto de baño del ala norte de la casa.

- ¡Y un jamón! En ese cuarto de baño hace mucho frío y se queda el pompi helado. Yo lo que quiero es que cuando voy al retrete de la cisterna salga un potente chorro de agua que se lleve la mierda hasta las cloacas, hasta el río, hasta el Jarama, hasta el Tajo, hasta el Atlántico, ¡hasta los Estados Unidos! ¿Comprendes Basilio?

- ¿Cómo no lo voy a comprender señor Marqués? Con lo bien que se explica, pero ahora con lo del IVA, el paro, la crisis, el dinero negro, y no se que más, con los obreros no hay quien trate.

- Vale, vale, vale...

- ¿Y qué quiere el señor Marqués que haga? Yo mismo he intentado arreglarla, pero...

- ¡También yo!

- De momento con los jarros de agua que le traigo se va apañando el señor Marqués.

- Sí, como Carlos III cuando venía aquí de montería... ¿Basilio como se llama el alemán ese “maricón” que me esconde los papeles del escritorio?

- ¡Señor Marqués se llama Alzheimer! Si quisiera el señor Marqués utilizar el cuarto de baño del ala norte...

- ¿Otra vez Basilio o como te llames? Calla, calla...

- Ya, ya, - musitó Basilio.

El Far West

Por JESÚS MARÍN

“Viejo Oeste”, “Salvaje Oeste”, “Lejano Oeste” (Far West) o “La Frontera” son los términos con que se denomina popularmente a los hechos históricos, con sus personajes protagonistas, que tuvieron lugar en el siglo XIX durante la expansión de la frontera de los Estados Unidos de América hacia la costa del océano Pacífico. Aunque la colonización del territorio comenzó en el siglo XVI con la llegada de los europeos, el objetivo de alcanzar la costa oeste se debió principalmente a la iniciativa gubernamental del presidente Thomas Jefferson, tras la compra de Luisiana en 1803. La expansión de la frontera fue considerada como una búsqueda de oportunidades y progreso.

Esta incesante y prolongada migración de gentes hacia el oeste desplazó culturas ancestrales y oprimió a minorías étnicas de amerindios. En contraste, el período suscitó importantes avances en la industria, las comunicaciones y la agricultura, a costa en muchos casos de una intensa explotación de los recursos humanos y naturales.

Estos eventos históricos, origen de un mito nacional en los Estados Unidos (conocido como «Mito de la Frontera»), han sido recreados por diversas manifestaciones del arte, agrupadas bajo el género western. Este género narra historias de cowboys, pioneros, «nobles» amerindios, gambusinos, empresarios, etc.; historias de gentes de variada condición que emprendieron la aventura del oeste con la esperanza de alcanzar el éxito personal pero que acabaron, no pocas veces, enfrentadas a la justicia o a la fatalidad del destino. Los estudios actuales consideran que detrás de esta mitificación se esconde una realidad más compleja, por lo que se tiende a replantear el papel de todos los actores que participaron en aquella coyuntura social, económica y cultural que fue la frontera estadounidense en el siglo XIX.

BUFFALO BILL

Por AGUSTIN CASTRO

(William Frederick Cody; Scott County, EE UU, 1846-Denver, id., 1917) Explorador, cazador y empresario de espectáculos estadounidense.

Huérfano de padre a los once años, se vio obligado a buscar el sustento como mensajero a caballo, en Kansas. Antes de cumplir los veinte años ya era un consumado jinete, rastreador y tirador. Durante su dilatada vida aventurera participó en la guerra de Secesión, trabajó para el Pony Express, probó suerte como buscador de oro y fue explorador civil en las campañas del Quinto de Caballería contra la resistencia india al oeste del Mississippi.

Pronto se ganó una buena reputación como conocedor del terreno y de las costumbres nativas. Pero la actividad que le valiera el seudónimo que le hizo famoso (Buffalo Bill) fue la caza del búfalo, que ejerció con inigualable pericia entre 1867 y 1868 para proporcionar alimento a los obreros del ferrocarril: en ocho meses abatió 4 280 piezas. La fama de sus correrías lo convirtió en una leyenda viva de la conquista del Oeste, y en un héroe popular que llenaba las páginas de periódicos y novelas, que relataban cómo, supuestamente, se había batido en duelo con el indio cheyene Cabellera Amarilla, a quien había conseguido herir de bala, apuñalar en el corazón y arrancar la cabellera en menos de cinco segundos.



En la cumbre de su fama, las clases acomodadas de la Costa Este, así como la nobleza europea, reclamaban sus servicios como guía en sus partidas de caza. Consciente de la admiración que despertaba su figura, el año 1883 fundó su propio espectáculo, una mezcla de actuación circense y lección de historia en la que dramatizaba la vida del Lejano Oeste e incluía pintorescas exhibiciones de puntería, monta y conducción de diligencias. En su reparto figuraban grandes tiradores, indios (el mismo Toro Sentado llegó a formar parte de él) y animales. La mala gestión de su negocio lo llevó a la ruina y se retiró del mundo del espectáculo apenas dos meses antes de su fallecimiento.

Rincón poético

ESTE MES NUESTRO REPORTERO AGUSTÍN CASTRO NOS TRAE "EL ROMANCE DEL CONDE SISEBUTO"
ROMANCE MEDIEVAL QUE HACE REFERENCIA AL REY VISIGODO SISEBUTO (reinado del año 612 al 621).

A cuatro leguas de Pinto
y a treinta de Marmolejo,
existe un castillo viejo
que edificó Chindasvinto.

Lo habitaba un gran señor,
algo feudal y algo bruto;
se llamaba Sisebuto
y su esposa, Leonor,

y Cunegunda, su hermana,
y su madre, Berenguela,
y una prima de su abuela
que atendía por Mariana,

y su cuñado, Vitelio,
y Cleopatra, su tía,
y su nieta, Rosalía,
y su hijo mayor, Rogelio.

Era una noche de invierno,
noche cruda y tenebrosa,
noche sombría, espantosa,
noche atroz, noche de
infierno,

noche fría, noche helada,
noche triste, noche oscura,
noche llena de amargura,
noche infausta, noche
airada.

En un gótico salón
dormitaba Sisebuto,
y un lebel seco y enjuto
roncaba en el portalón.

Con quejido lastimero
el viento fuera silbaba,
e imponente se escuchaba
el ruido del aguacero.

Cabalgando en un corcel
de color verde botella,
raudo como una centella
llega al castillo un doncel.

Empapada trae la ropa
por efecto de las aguas,
¡como no lleva paraguas
viene el pobre hecho una
sopa!

Salta el foso, llega al muro,
la poterna está cerrada.
-¡Me ha dado mico mi amada!
-exclama-, ¡vaya un apuro!

De pronto algo que resbala
siente sobre su cabeza;
extiende el brazo y tropieza
con la cuerda de una escala.

-¡Ah!... -dice con fiero acento.
-¡Ah!... -vuelve a decir gozoso.
-¡Ah!... -repite venturoso.
-¡Ah!... -otra vez, y así, hasta
ciento.

Trepa que trepa que trepa,
sube que sube que sube,
en brazos cae de un querube,
la hija del conde... ¡la Pepa!

En lujoso camarín
introduce a su adorado,
y al notar que está mojado
lo seca bien con serrín.

-Lisardo... mi bien, mi anhelo,
único ser al que adoro,
el de los cabellos de oro,
el de la nariz de cielo,

¿qué sientes, di, dueño mío?,
¿no sientes nada a mi lado?,
¿qué sientes, Lisardo amado?
Y él responde: - Siento frío.

-¿Frío has dicho? Eso me
espanta.
¿Frío has dicho? eso me
inquieta.

No llevarás camiseta
¿verdad?... pues toma esta
manta.

-Y ahora hablemos del cariño
que nuestras almas disloca.
Yo te amo como una loca.
-Yo te adoro como un niño.

-Mi pasión raya en locura,
-La mía es un arrebató.
-Si no me quieres, me mato.
-Si me olvidas, me hago cura.

-¿Cura tú?, ¡Por Dios bendito!
No repitas esas frases,
¡en jamás de los jamases!
¡Pues estaría bonito!

Hija soy de Sisebuto
desde mi más tierna infancia,
y aunque es mucha mi
arrogancia,
y aunque es mi padre muy
bruto,

y aunque temo sus furores,
y aunque sé a lo que me
expongo,
huyamos... vamos al Congo
a ocultar nuestros amores.

-Bien dicho, bien has hablado,
huyamos aunque se enojen,
y si algún día nos cogen,
¡que nos quiten lo bailado!

En esto, un ronco ladrido
retumba potente y fiero.

-¿Oyes? -dice el caballero-,
es el perro que me ha oído.

Se abre una puerta excusada
y, cual terrible huracán,
entra un hombre..., luego un
can...,
luego nadie..., luego nada...

-¡Hija infame! -ruge el conde.
¿Qué haces con este señor?
¿Dónde has dejado mi honor?
¿Dónde?, ¿dónde?, ¿dónde?,
¿dónde?

Y tú, cobarde villano,
antipático, repara
cómo señalo tu cara
con los dedos de mi mano.

Después, sacando un puñal,
de un solo golpe certero
le enterró el cortante acero
junto a la espina dorsal.

El joven, naturalmente,
se murió como un conejo.
Ella frunció el entrecejo
y enloqueció de repente.

También quedó el conde loco
de resultas del espanto.
El perro... no llegó a tanto,
pero le faltó muy poco.

Desde aquel día de horror
nada se volvió a saber
del conde, de su mujer,
la llamada Leonor,

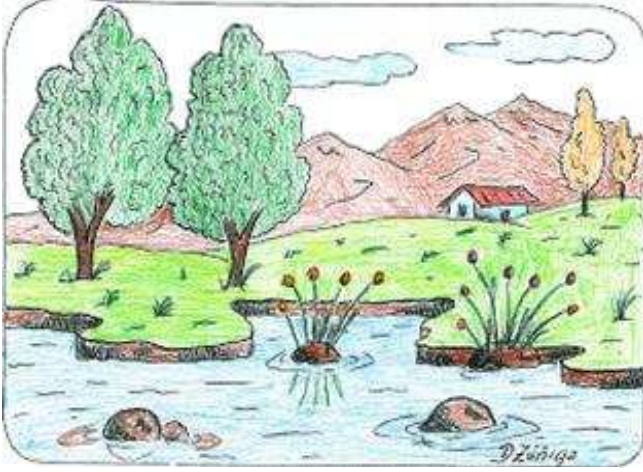
de Cunegunda su hermana,
de su madre Berenguela,
de la prima de su abuela
que atendía por Mariana,

de su cuñado Vitelio,
de Cleopatra su tía,
de su nieta Rosalía
ni de su chico Rogelio.

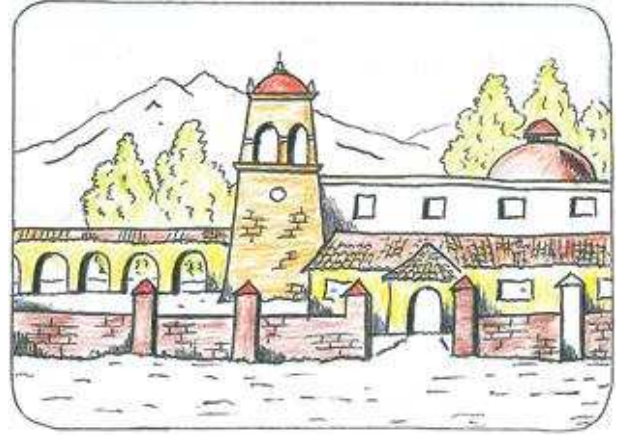
Y aquí acaba la leyenda
verídica, interesante,
romántica, fulminante,
estremecedora, horrenda,

que de aquel castillo viejo
entenebrece el recinto,
a cuatro leguas de Pinto
y a treinta de Marmolejo.

Rincón del dibujo.



GUILLERMA GARCIA



ANTONIO ECIJA



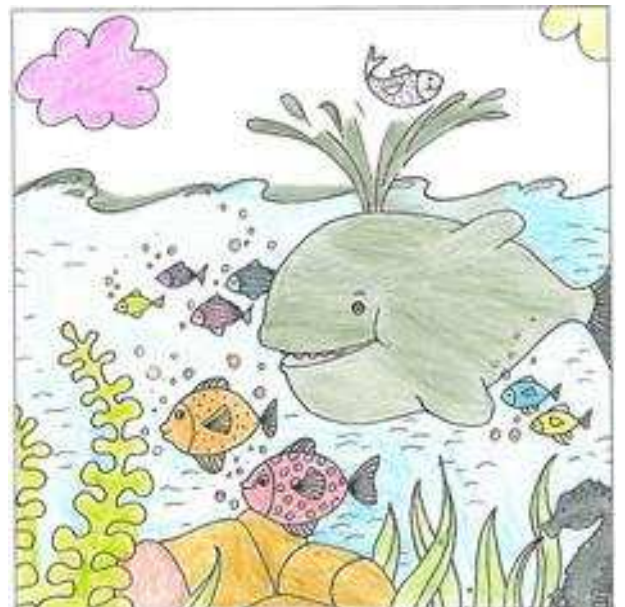
CONCHA ALVAREZ



MATILDE RODRIGUEZ



SOLEDAD BERMEJO



ROSARIO ALCANTARA

P
A
i
S
A
j
E
S

Conoce a los REDACTORES

Cada mes conoceremos algunos datos más de los redactores, que con tanto cariño, realizan este "Alegría Mensual". Este mes conoceremos a Buenaventura, Guillerma y Matilde.



Nombre completo y edad: Buenaventura Villar de Andrés, aunque me llaman Pura, tengo 82 años.

¿Cuál es el color que más te gusta? El rosa.

¿Cuál es tu animal favorito? El gatito.

¿Cuáles son tu comida y bebida preferidas? Soy bastante buena para comer, como de todo y no tengo manías.

¿Qué profesión hubieras tenido si hubieras podido elegir? Maestra, pero no pudo ser. Vivíamos en el campo y mis hermanos y mis padres trabajaban la tierra. Era un trabajo muy malo en un pueblo pequeño. Después me casé y me fui a Barcelona, dónde tuve que trabajar en una fábrica. Aprendí a llevar un telar.

Nombre completo y edad: Guillerma García García,

¿Cuál es el color que más te gusta? El negro.

¿Cuál es tu animal favorito? Los pajaritos.

¿Cuáles son tu comida y bebida preferidas? De comida la paella y de bebida el agua.

¿Qué profesión hubieras tenido si hubieras podido elegir? Peluquera.

Di algo que te defina: Soy simpática y habladora.



Nombre completo y edad: Matilde Julia Rodríguez Losada,

¿Cuál es el color que más te gusta? El azul.

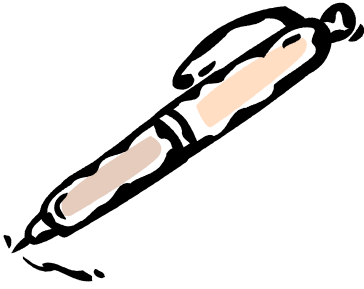
¿Cuál es tu animal favorito? Un perro cariñoso y obediente.

¿Cuáles son tu comida y bebida preferidas? De comida la paella y de bebida cualquiera que no sea muy fuerte.

¿Qué profesión hubieras tenido si hubieras podido elegir? Cualquier profesión habría sido buena, pero no pude estudiar.

SIGNIFICADOS

Por Antonio Écija

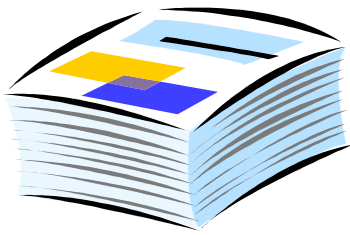


BOLÍGRAFO

Es una máquina de escribir a pulso. Si es bolígrafo, su contenido es tinta normalmente.

RELOJ

Es una máquina que mide el tiempo en horas, minutos y segundos.



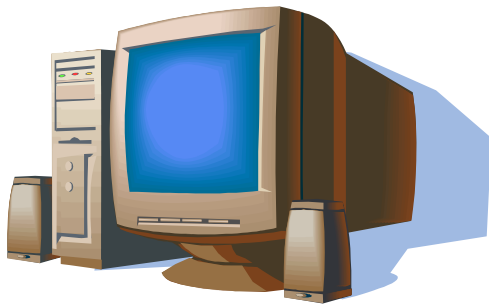
FUENTE

Suele ser de agua, es líquido que mana, sale o proviene de manantiales o ríos.



PAPEL

Es un elemento muy útil para muchos, como por ejemplo para la industria y muchísimas especialidades.



ORDENADOR

Es un elemento fundamental en todas las oficinas, mundialmente utilizado y conocido.

ZAPATO

Es lo que se coloca y se usa para cubrir los pies.



Pasatiempos

Encuentra en la sopa de letras
20 profesiones:

A	R	Q	U	I	T	E	C	T	O	L	A	A	A	E
H	J	A	S	D	E	S	V	F	C	B	G	M	R	N
P	O	A	C	R	E	C	S	O	S	F	R	A	E	F
A	A	E	A	O	L	R	I	T	F	P	S	E	D	E
O	B	I	R	A	O	I	T	O	R	A	O	S	S	R
B	O	J	T	S	L	T	G	G	F	N	L	T	A	M
R	M	O	E	A	I	O	R	R	E	A	D	R	D	E
E	B	L	R	S	A	R	A	A	A	D	A	A	P	R
R	E	T	O	F	S	S	D	F	A	E	D	V	O	O
O	R	T	E	N	D	E	R	O	C	R	O	I	L	R
O	O	C	T	Y	A	E	S	S	G	O	O	L	I	E
P	O	L	I	C	I	A	R	F	F	U	L	L	T	S
I	E	S	A	S	A	A	B	O	G	A	D	O	I	M
L	A	L	B	A	Ñ	I	L	R	O	S	U	Ñ	C	E
I	D	E	H	Y	A	C	O	C	I	N	E	R	A	D
M	E	C	A	N	I	C	O	R	L	A	Y	O	A	I
A	B	A	R	R	E	N	D	E	R	O	T	O	S	C
S	A	A	G	R	I	C	U	L	T	O	R	P	W	O

de Verano

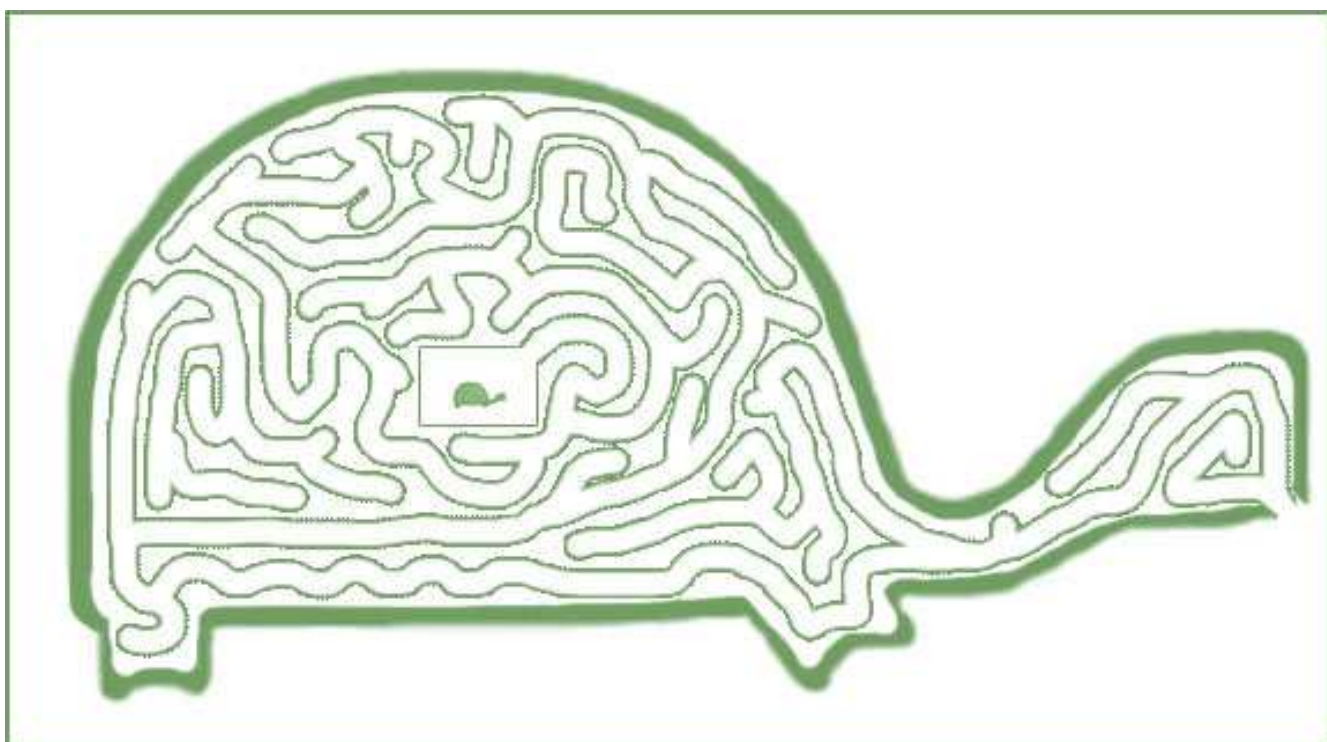


SUDOKU

	1						5	
9			6	4	1			8
3								6
	6		4		5		9	
	7						3	
8			1		3			4
				8				
2	5						8	7



Laberinto - tortuga





Especial:

Leche frita

Por ROSARIO ALCANTARA

Ingredientes:

1 l de leche; 12 cucharadas de azúcar; 7 cucharadas de harina; ralladura de limón; 2 huevos; aceite para freír; azúcar para rebozar.

Preparación:

En un cazo que no se pegue, poner toda la leche menos un vaso que dejamos para disolver la harina, echar el azúcar y la ralladura y ponerlo a calentar. Cuando empiece a hervir, echar la harina disuelta en la leche y remover a fuego lento, la crema irá espesando, seguir moviendo unos diez minutos al fuego hasta que la harina esté cocida.

Vaciar la crema en un molde cuadrado y cuando esté fría meter en la nevera hasta el día siguiente. Una vez que ha enfriado un día, cortar en cuadrados, rebozar en un poco de harina y en el huevo batido. Freír en aceite caliente y sacar a un plato con papel de cocina, rebozar en azúcar, dejar enfriar y lista para comer.

Nota: tendréis que cambiar el aceite de freír cuando se ponga oscuro.

Crema de espinacas

Por MATILDE RODRIGUEZ

Ingredientes:

500 g de espinacas congeladas o frescas; 1 cebolla; 1 diente de ajo; agua; 100 g de nata líquida (crema de leche) o de leche evaporada (más ligera); aceite de oliva virgen extra; sal y pimienta.

Preparación:

Pochar la cebolla y el ajo picados en una olla con un poco de aceite de oliva. Agregar las espinacas con un poco de sal y cubrir con agua. El tiempo de cocción: para las espinacas frescas 5 minutos y para las congeladas 7 minutos.

Una vez cocidas, retirar parte del agua de la cocción y batir con la batidora, hasta que quede una textura a nuestro gusto. Para lograr una textura más fina podemos pasar por el pasapurés. Añadir la nata o crema de leche y salpimentar si es necesario.

Consejo: se puede acompañar de unos trocitos de pan tostado, también le podéis añadir queso parmesano rallado por encima o un huevo escalfado.

COCINA DE OTOÑO

Pollo a la naranja

Por SOLEDAD BERMEJO



Ingredientes:

3 cuartos de pollo; 3-4 patatas; pimienta roja; cebolla; piñones; almendras peladas; zumo de naranja; 1 copa de coñac; orégano; aceite de oliva; sal.

Preparación:

Se pelan las patatas como si fueran para tortilla, que sean gorditas. Se ponen en el fondo de una olla con el aceite de oliva y pimienta roja picado. Se añade un poco de cebolla picada muy menuda.

Se ponen los cuartos de pollo sobre la cama de patatas. Se machaca un puñado de piñones y almendras peladas, y se añade un poco de orégano.

Se cubre el pollo con zumo de naranja natural y se añade una copa de coñac.

Se deja cocer en la olla exprés durante media hora.

Truco: si no tienes naranjas naturales, puedes usar zumo de brick que sea de primera calidad.

Buñuelos de manzana

Por ROSARIO ALCANTARA

Ingredientes:

2 cucharadas de levadura en polvo; 150 gr. de harina; 1 huevo; 60 gr. de azúcar; 1 vaso de leche; 2 manzanas.

Preparación:

Se mezcla la levadura con la harina y el azúcar. Se incorpora el huevo y se bate con energía hasta obtener una pasta suave y homogénea. Se añade la leche y remueve bien.

Mientras reposa la masa anterior, se pelan las manzanas, retirándole el corazón y se corta en dados de tamaño mediano. Se incorporan los dados de manzana a la masa que anterior y se mezcla todo muy bien para que queden bien impregnados.

Con la ayuda de una cuchara, se cogen los dados de manzana con un poco de masa para introducirlos en abundante aceite caliente. Cuando estén dorados los buñuelos se escurren y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

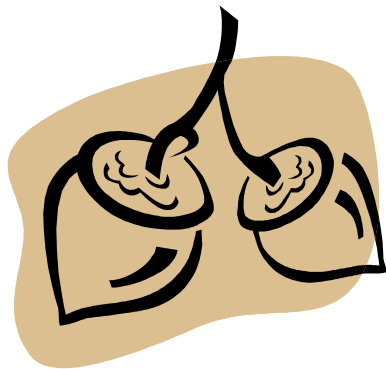
Semana del Otoño



Lunes 14 Octubre

Por la mañana: Mural de otoño

Por la tarde: manualidades de otoño



Martes 15 Octubre

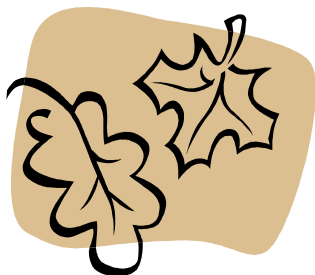
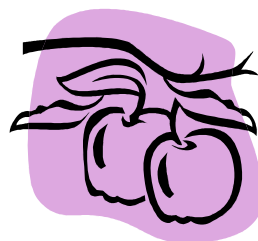
Por la mañana: Conoce el Otoño

Por la tarde: cine de otoño

Miércoles 16 Octubre

Por la mañana: musicoterapia

Por la tarde: Dibujando de Otoño



Jueves 17 Octubre

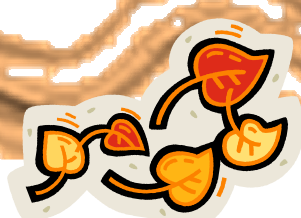
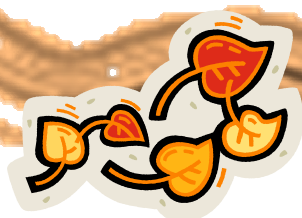
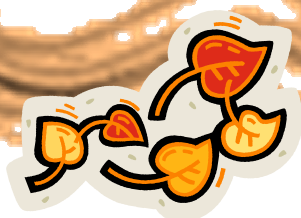
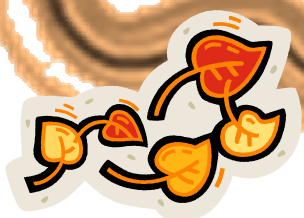
Por la mañana: Conoce el Otoño

Por la tarde: actuación

Viernes 18 Octubre

Por la mañana: Conoce el Otoño

Por la tarde: Bingo de otoño



Gran tarde de BINGO



Viernes 4 Octubre 2013
17'30 h - Sala de T.O.

ACTIVIDADES

DIA INTERNACIONAL DEL MAYOR

Mañana intergeneracional

Tarde de cine

Martes 1 de Octubre de 2013

ESPECTACULOS

GRUPO DE DANZA ORIENTAL

NAISSA

Jueves 17 de Octubre 2013
Salón de Actos - 18'00 horas

CONCURSO:

Miss y Mister

Albertia Morabalaz

Viernes 18 Octubre 2013
17'30 h - Salón de Actos

Excursión:

MUSEO de LA

GUARDIA CIVIL

Precio: 15,43€

Martes 22 Octubre 2013
Salida del Centro: 11'00 horas

Albertia



Actuación coral

BANGUILAD

JUEVES 24 OCTUBRE 2013
17'30 h - SALÓN DE ACTOS

HALLOWEEN 2013

¡¡NO OS LO PODEIS PERDER!!

Miércoles 31 Octubre 2013 - 11'00 horas
Cine: "BRACULA"

Jueves 31 Octubre 2013 - 17'30 horas
"La feria de los horrores"
Concurso de disfraces

Servicio de Fisioterapia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Fisioterapia como:

"La técnica y la ciencia del tratamiento a través de: medios físicos, ejercicio terapéutico, masoterapia y electroterapia. Además, la Fisioterapia incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar las capacidades funcionales, la amplitud del movimiento articular y medidas de la capacidad vital, así como ayudas diagnósticas para el control de la evolución".

La intervención tiene como fin desarrollar y recuperar la función física en los usuarios, ya sea a través del movimiento pasivo o activo, el uso de aparatos o la corrección postural.

A grandes rasgos, los programas de Fisioterapia que se realizan en el Centro son:

GERONTOGIMNASIA: Se trata de ejercicios y movimientos metódicos del cuerpo, que se practican por higiene o por deporte y que se aplican en el campo de la tercera edad. Los ejercicios son rítmicos y lentos, y pueden ir acompañados o no, de música, para mantener los ritmos, dinamizar, motivar y estimular el movimiento.

CINESITERAPIA: Es la *terapia a través del movimiento*. Se utilizan diferentes aparatos de tratamiento como son poleas, bicicletas, rampa, escaleras, paralelas, etc. Puede ser activa, si es el residente quien realiza el movimiento, o pasiva, si es el profesional el que realiza el movimiento al residente.

REEDUCACIÓN DE LA MARCHA: La marcha es el modo de locomoción habitual del ser humano. Existen diversas patologías que pueden alterarla o impedirla, por lo que la reeducación de ésta se realizará a través de la estimulación de los sistemas nerviosos central y periférico, y las estructuras neuromusculares y óseas.

HIGIENE POSTURAL: Se trata de un conjunto de normas que se aplican a la actividad física y que se deben cumplir para evitar lesiones y problemas posteriores.



*Nuestras fisioterapeutas:
Elena Pura y Cristina Rodríguez*

Albertia MORATALAZ

Hacienda de Pavones 261
28030 Madrid

91 324 68 00

moratalaz@albertia.es

Facebook: Albertia Moratalaz

Albertia
Servicios Sociosanitarios