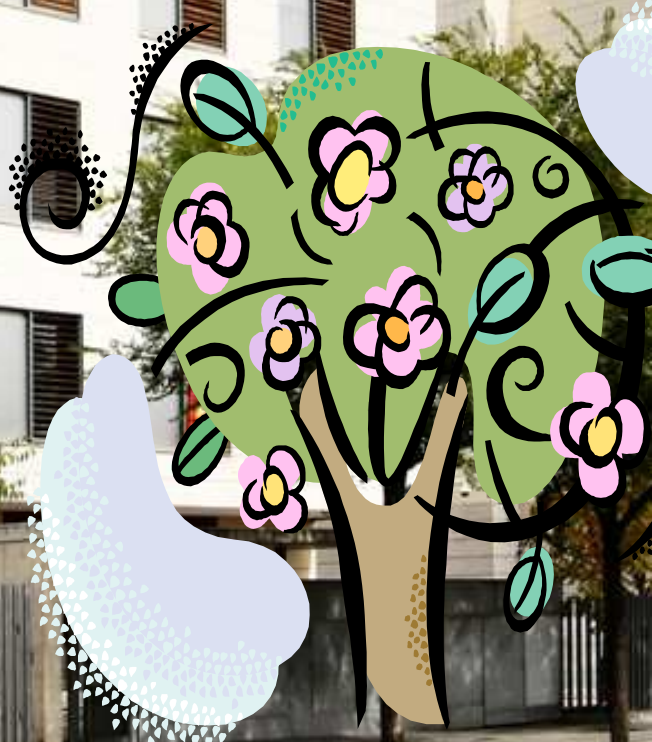


ALEGRÍA MENSUAL

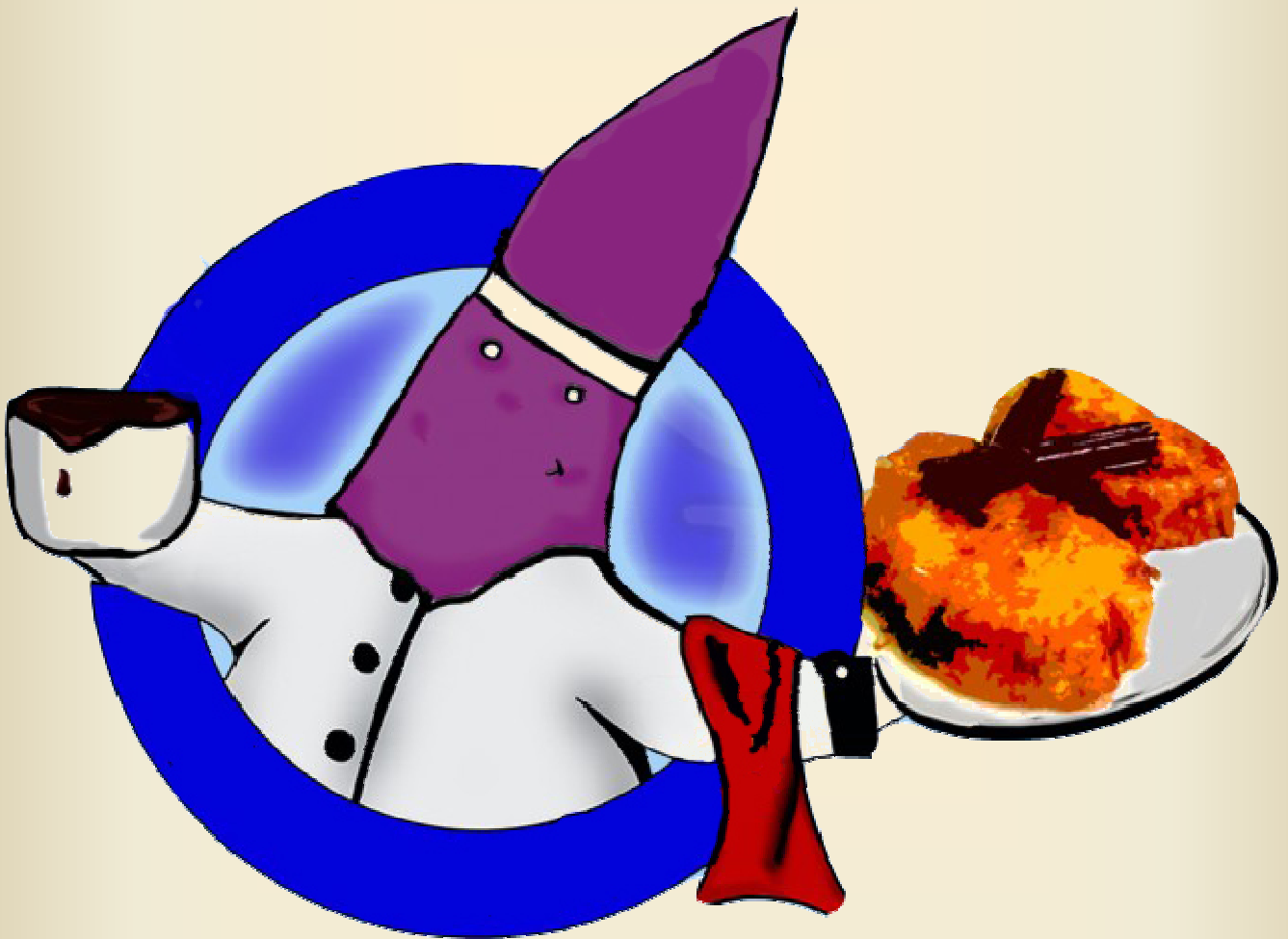
Albertia Moratalaz

Bienvenidos
a Vuestro
Hogar



MARZO 2014

I DEGUSTACIÓN DE TORRIJAS



Miércoles 16 Abril 2014
17,30 h - Salón de Actos

- INDICE -

I DEGUSTACION DE TORRIJAS- Página 2

ADIVINANZAS DE OFICIOS - Página 4

CUMPLEAÑOS DE ABRIL - Página 5

HISTORIAS BREVES - Páginas 6 y 7

UN CRIMEN PERFECTO- Páginas 8 y 9

EL NIÑO QUE QUISO SER PEZ - Página 10

PRIMAVERA - Página 11

DE MI DIARIO - Páginas 12

EL PRINCIPITO - Página 13

EL RINCÓN DE LA POESÍA - Página 14

RINCON DEL DIBUJO: PRIMAVERA - Página 15

¿QUIEN ES QUIEN?- Página 16

VISITA AL SENADO - Página 17

PASATIEMPOS - Páginas 18 y 19

PARA JARDINEROS NOVATOS - Páginas 20 y 21

COCINA DEL MUNDO: MARRUECOS - Página 22

ACTIVIDADES CULTURALES - Página 23

TESTAMENTO VITAL - Página 24

ADIVINANZAS DE OFICIOS

Por JESÚS MARÍN

Preparo el terreno
y la semilla siembro;
siempre esperando
que el sol y la lluvia
lleguen a tiempo.



Ni torcida ni inclinada
tiene que estar la pared,
para eso tengo plomada
y me ayudo del nivel.

Tocando el silbato
y moviendo los brazos
ordeno y dirijo
los coches del barrio.

Todos los días del año
me levanto muy temprano
a quitar los desperdicios
y basuras de tu barrio.



Con destreza
y sin desastre
hace las mangas
al traje.

Con una manguera,
casco y escalera
apago los fuegos
y las hogueras.

Cumpleaños Abril 2014

Benigna Ruiz cumple el 2 de Abril 94 años
Pilar Solanas cumple el 3 de Abril 86 años
Juana Asensio cumple el 3 de Abril 85 años
Dominga Galán cumple el 5 de Abril 91 años
Encarnación Deán cumple el 5 de Abril 85 años
Valentín Armuña cumple el 8 de Abril 84 años
Julio Luján cumple el 9 de Abril 87 años
Concepción Arcones cumple el 10 de Abril 79 años
Rosario Gómez cumple el 10 de Abril 84 años
Francisca Faura cumple el 11 de Abril 79 años
Carmen Arauzo cumple el 11 de Abril 58 años
Isidra Gómez cumple el 12 de Abril 92 años
Justa Pérez cumple el 14 de Abril 84 años
Teodoro Nebreda cumple el 15 de Abril 97 años
Dolores Mira cumple el 16 de Abril 88 años
Sergia Luque cumple el 16 de Abril 78 años
Demetria Velázquez cumple el 17 de Abril 85 años
Clara Ávila cumple el 17 de Abril 89 años
Josefa Ufano cumple el 17 de Abril 99 años
Victoria González cumple el 22 de Abril 88 años
Antonia Ropero cumple el 24 de Abril 90 años
Rosario Nieto cumple el 24 de Abril 91 años
Capilla Luque cumple el 25 de Abril 86 años
Teresa Picón cumple el 27 de Abril 79 años
Lucio Bernárdez cumple el 27 de Abril 79 años
Asunción Albillos cumple el 28 de Abril 81 años
Avelina del Cerro cumple el 29 de Abril 79 años
Petra de la Roja cumple el 29 de Abril 90 años
Alberto Muñoz cumple el 30 de Abril 54 años

Historias

El ocaso de mis sueños tiene el atractivo de la brevedad entre el ir y venir de las olas de un mar de espumas, lleno de esperanza.

Siguiendo el rumbo de mi vida, sus diferentes puertas de arribada tienen multitud de colores que tocan la gama de la alegría, el amor y el cariño, en consonancia con el transcurrir del calendario y cuando su taco va quedándose sin hojas y se augura la tranquilidad y el sosiego, surge una tormenta de arena que deja tus ilusiones a la altura de una alfombra. Y es precisamente en ese instante cuando de la nada sale una arruga que te abre de nuevo la esperanza de vivir y las ganas de ayudar al que lo precisa con esa voluntad que no te puedes explicar de dónde salió.

JOSÉ TORRES

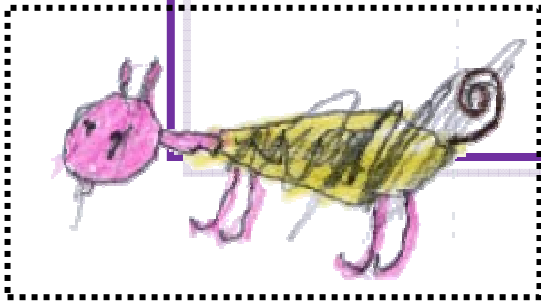
Había una vez en el norte de África un lago grande, donde se paseaban y bañaban las personas en primavera. El cielo estaba despejado y muy soleado y por las tardes la gente salía de excursión para ver una manada de elefantes. En uno de los elefantes pudieron ver una cosa muy original y poco vista, ya que había una ardilla en su lomo. A todo el mundo le gustó la buena pareja que hacían.

EDUARDO VALENZUELA

breves



Mi mascota preferida era el perrito chiguagua que tenía mi abuela. Era una monada y le sirvió de compañía en su vejez. No me acuerdo como se llama, creo que no le pusieron nombre nunca.



JESÚS MARIN

Amigas, a lo largo de nuestros veintidós años juntas, hemos conseguido tener una gran unión y amistad. Somos como hermanas, nos apoyamos las unas a las otras con gran sinceridad al extremo de que si a una le pasa algo, lo sentimos como si fuera nuestra propia hermana. Hemos pasado momentos tan bonitos que para mí sería difícil olvidar.

Quiero dejar plasmado el cariño que os tengo, los recuerdos tan bonitos vividos a lo largo de estos años, en nuestros festivales y esas cenas que nos lo pasábamos muy requetebién. Sé que cuando os dije que me marchaba con mi marido a una residencia, a un apartamento, no os pareció bien, porque pensasteis que ya no nos veríamos como tenemos costumbre, los lunes y miércoles, para tomarnos ese cafetito y nuestros bizcochos que tan ricos nos sabían. No se me olvidará lo que me dijo M^a Luisa: “Juanita, tú no”. Os diré que estoy muy contenta. Desde este pequeño recordatorio, también un abrazo para mi amiga Maite que esta malita

JUANITA ASENSIO

UN CRIMEN

Estando de residente en una residencia de ancianos, me encontré con uno de ellos que tenía ganas de contarme su vida desde su nacimiento y me la explicaba de esta manera:

Yo nací, *me decía*, en un pueblo muy pequeño de Extremadura. Desde muy pequeño siempre tuve un amigo que se llamaba Filomeno. Éramos como hermanos de leche, porque a los dos nos alimentó una cabra.

La madre de Filomeno, (dicho sea sin ofender) era una perra corretona, que se fue y le dejó al cuidado de mi madre, que estaba delicada de salud, por lo cual creo que no alimentó una cabra. Así pues, éramos hermanos de leche de cabra, dicho sea con respeto.

A pesar de que Filomeno y yo éramos hermanos, nunca conseguí que me prestara ni una peseta. Sin embargo, él se dedicaba a prestar dinero a un bajo interés, pues era muy horrado para el negocio y se hizo muy rico.

Yo sin embargo, trabajé mucho y pronto mi salud empezó a decaer.

No digo que fuera un usurero vulgar, pero cuando me quedé viudo y solo en una casa en ruinas con media docena de gallinas, un cerdo y tres vacas, y sin dinero para llevarlas al toro y que me dieran alguna ternera para vender. Tan pobre era yo, que nunca tuve que temer a salteadores y ladrones, que es la ventaja que tenemos los pobres.

- Pero amigo Antonio, – me dijo – yo un día me puse muy malito y estando en la cama le dije a mi amigo Cedillo que avisara a Filomeno para que me hiciera una visita.

Este amigo le dijo a Filomeno que yo estaba muy malito en la cama, pero él no vino a mi casa.

A los tres días le dije a mi amigo Cedillo que le dijera a Filomeno que me había muerto y que fuera a mi casa a darme el último adiós.

- ¿Cómo le voy a decir a Filomeno que está usted muerto si está vivo todavía?

PERFECTO

Por ANTONIO LOZANO

Yo con la angustia de la enfermedad y con el miedo a morirme le dije:

- Anda y dile que estoy muerto porque cuando él venga ya lo estaré y así no tendrá ocasión de hacerse el “maula”.

Así lo hizo mi amigo Cedillo. Me quedé en la cama con un rosario y un crucifijo entre las manos esperando a que viniera Filomeno. Cedillo fue a ver a Filomeno y le dijo:

- ¡Atanasio ha muerto, te ha estado esperando días y días y no has ido a verle!

Decirle eso y Filomeno rompió a llorar y corriendo fue a mi pobre casa donde me encontró en la cama, con cuatro velones en las cuatro esquinas del lecho. Delante de mí estaba llorando sin decir nada durante media hora. Pues se me ocurrió decirle la verdad. Me incorpore en la cama y le dije: “Mira Filomeno...” ¿Qué había de malo en eso? Solo le dije esas palabras y es mentira que yo dijera “Uuuuuuh” como dijeron algunos del pueblo. Filomeno se puso blanco como el papel y se cayó con las manos y los pies temblorosos. Cuando yo acudí a auxiliarle fue mucho peor, dio dos grititos y rindió su alma a Dios. Bien muerto se quedó, que el medico dijo que padecía del corazón. Yo no tengo la culpa, nada más traté de decirle la verdad y sacarle del engaño.

- Pero eso se puede considerar como un crimen – le dije yo.

- Antonio, ¿Por qué he de disculparme yo? Cuando el señor juez de paz se enteró de que Filomeno no tenía herederos, repartió la hacienda la mitad para mí que era hermano de leche de cabra y la otra mitad para los gastos del Ayuntamiento del pueblo. Como no quería que los del pueblo me miraran mal, vendí todo y me vine a Madrid, busqué una buena residencia que me atendieran para lo que me queda de vida y aquí paz y después gloria. Además, que si Filomeno no me quería, yo tampoco, porque los pobres no queremos a los ricos.

- ¿Pero tú ya no eres pobre? – le dije.

- ¡Bueno pero ahora que me quiten lo bailao!

Esto me lo contó Atanasio como una hazaña, pero ya sabéis que los mayores decimos muchas mentiras.

El niño que quiso ser pez

Por Jesús Marín

Lucas era un niño al que le encantaba jugar con el agua, mejor dicho: Le encantaba desperdiciarla. Todos los días llenaba globos con agua y los aventaba desde su ventana, dejaba los grifos de la llave corriendo, tardaba mucho tiempo duchándose solo para disfrutar de toda el agua que quisiera.

El hada Aqua se percató de este hecho, y decidió convertir a Lucas en un pez mientras dormía y lo dejó en el lago junto a su casa. Cuando Lucas despertó lo invadió un miedo enorme: ¡estaba rodeado de agua! No podía creer lo que sus ojos veían, justo frente a él se encontraba un banco de peces, quienes discutían sobre el nivel de agua en el lago. Lucas fue hacia ellos nadando con esfuerzo y les conto quien era. Los peces lo miraron con profundo enojo, ya que sabían que era el niño que estaba provocando que su lago se quedara poco a poco sin agua. Llevaron a Lucas hasta un lugar en el que solo quedaban unos centímetros de agua e hicieron que se diera cuenta que ese lugar ya no era habitable para ningún pez.

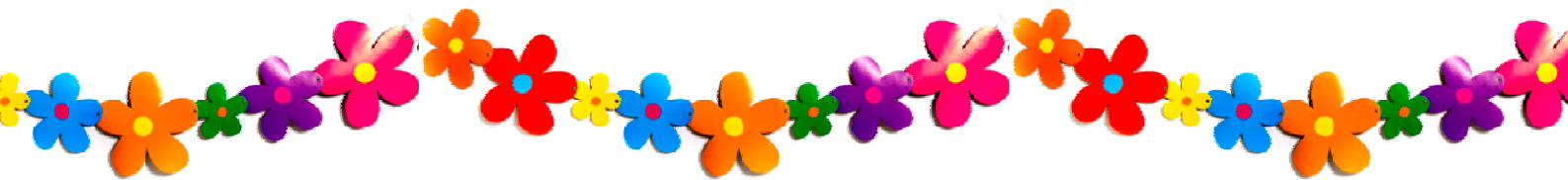
Lucas rogó al hada que lo convirtiera en humano de nuevo con la condición de que haría todo lo posible para cuidar el agua. Aqua le creyó y lo convirtió en humano, desde ese día Lucas cambió la forma de ver las cosas. Cuidaba el agua lo más que podía e incluso formó un grupo con sus amigos para proteger la laguna y crear conciencia sobre el cuidado del agua.



PRIMAVERA

Estaba sentada en mi sillón haciendo punto, tan entusiasmada tejiendo una chaquetita para mi bisnieta, cuando de pronto me fijé en un pequeño árbol, que días atrás se le caían las hojas amarillas por el paso del invierno. Unas caían al suelo, otras volaban y se perdían quien sabe dónde, pero lo más bonito y para mi más maravilloso es que debajo de la hoja perdida aparecía un tallito verde que con el tiempo se convertiría en otra hoja verde tan maravillosa, como la anterior amarilla, y con el tiempo en un árbol tan poblado, que me serviría para tomar el sol y a su vez poder leer un libro, bajo su sombra. Por cierto, el libro, muy interesante: El Alquimista, de Paulo Coelho.

JUANITA ASENSIO



Es una de las estaciones que no tienen ninguna semejanza con las ferroviarias ni con esas otras que contemplan el globo terráqueo flotando en el espacio. Quizás pudiera encontrarle algún parentesco con una meteorológica, cuya actividad decae hasta la somnolencia por la carencia de los vientos y sus allegados coincidiendo con un sol de primera, estimulando la vida de los que invernan; favoreciendo el tránsito de la savia, despertando el hervor de la sangre caliente.

Si te fijas en un estanque, puedes disfrutar del espectáculo que ofrecen la multitud de diminutos seres colaborando en la continuidad de la vida, manifestando sin darse cuenta, su cariño, su amparo, su protección a los que asoman por primera vez y todo eso es el amor, sin distinción de clases, que se extiende al ser humano con un potencial de progresión geométrica, inundando todos los rincones del mundo y esa es, amigo, la PRIMAVERA. Aprovechala y goza de su aroma, de su sabor, de su musicalidad.

JOSÉ TORRES

DE MI DIARIO

Por ANTONIO LOZANO

DIA 17 DE FEBRERO:

Hoy he ido al cine con Susana. Dan una película de Cantinflas: "El bolero de Raquel". El acomodador nos ha situado en una de las butacas de la última fila, donde hemos podido besarnos y algunas cosas más mientras echaban el noticiario NODO. A mí me divierte mucho, a Susana no. Sospecho que no solo la película la irrita si no también las risotadas que doy yo. No sé por qué no le gusta la película. Y aunque estamos sentados juntos en la última fila hay un abismo entre los dos. Hay una escena en la que Cantinflas baila con Raquel, la bailarina del cabaret. Es muy cómica, yo destornillo de la risa. Susana entonces comenta "Yo no aguanto más, qué falta de respeto, esta película es del todo estúpida. Vámonos." Se levantó del asiento. Asombrado de mí mala suerte, me levanto de la butaca y salgo del cine detrás de ella. Una hora después, en el portal de su casa, cuando nos despedíamos me dijo:

- ¿Te ha molestado que saliéramos del cine antes de acabar la película?
- ¡Bastante! - le dije.
- ¡Algunos hombres parecen niños! ¡No ver el final de la película te contrarió!

Nota: No aguanté a Susana más de quince días, porque decía que me quería y yo creo que No.

DIA 13 DE JUNIO:

Es domingo final de la copa de fútbol. Me apetece ver el encuentro entre el Real Madrid y el Barcelona. Joaquina sabe que voy al partido, lo que yo no sabía era que ella quisiera acompañarme, de forma que pagué dos entradas. En cualquier lugar a su lado me siento feliz. Tampoco oculto que no soy partidario de ir con mujeres al fútbol. Hoy comprendo que tengo razón. Comienza el partido y al principio Joaquina pide explicaciones:

- ¿Porqué van los jugadores con pantalón corto? ¿Esos que van vestidos de negro que hacen? ¿Por qué se paran?

Después de una extraordinaria jugada del delantero centro del Real Madrid, sorteando a los defensas del Barcelona, metió un gol para la Historia.

- ¡De acuerdo! Pero no me negaras que el delantero del Barcelona es mucho mejor que todos los delanteros del mundo mundial, es muy guapo.
- ¡Yo he venido a ver el futbol!

No comprendo cómo puedo discutir de futbol con la mujer que amo. En el segundo tiempo se impacienta de tan aburrida que está.

- ¿Esto cuando se termina?

Antes de que se termine el partido, con el pretexto de evitar las aglomeraciones dice:

- ¡Vámonos! ¡Vamos! ¡Que no llegamos al cine!

Me agarra de la mano y emprende la salida del campo de futbol. No me queda más remedio que seguirla. Nunca sabrá el sacrificio que me impone "Soy un mártir". Cuando me voy del partido estando los dos equipos empatados, y no me entero del resultado.

Nota: naturalmente a Joaquina la di el boleto a la semana siguiente.

AL PRINCIPITO

Por AGUSTIN CASTRO

CAPÍTULO 16

El séptimo planeta fue, por consiguiente, la Tierra.

¡La Tierra no es un planeta cualquiera! Se cuentan en él ciento once reyes (sin olvidad, naturalmente, los reyes negros), siete mil geógrafos, novecientos mil hombres de negocios, siete millones y medio de borrachos, trescientos once millones de vanidosos, es decir, alrededor de dos mil millones de personas mayores.

Para darles una idea de las dimensiones de la Tierra yo les diría que antes de la invención de la electricidad había que mantener sobre el conjunto de los seis continentes un verdadero ejército de cuatrocientos sesenta y dos mil quinientos once faroleros.

Vistos desde lejos, hacían un espléndido efecto. Los movimientos de este ejército estaban regulados como los de un ballet de ópera. Primero venía el turno de los faroleros de Nueva Zelanda y Australia. Encendían sus faroles y se iban a dormir. Después tocaba el turno en la danza a los faroleros de china y Siberia, que a su vez se perdían entre bastidores. Luego seguían los faroleros de Rusia y la India, después los de África y Europa y finalmente, los de América del Sur y América del Norte. Nunca se equivocaban en su orden de entrada en escena. Era grandioso.

Solamente el farolero del único farol del Polo Norte y su colega del único farol del Polo Sur, llevaban una vida de ociosidad y descanso. No trabajaban más que dos veces al año.

El rincón de la poesía

Por AGUSTIN CASTRO



La Primavera besaba

La primavera besaba
suavemente la arboleda,
y el verde nuevo brotaba
como una verde humareda.
Las nubes iban pasando
sobre el campo juvenil...
Yo vi en las hojas temblando
las frescas lluvias de abril.
Bajo ese almendro florido,
todo cargado de flor
-recordé-, yo he maldecido
mi juventud sin amor.
Hoy, en mitad de la vida,
me he parado a meditar...
¡Juventud nunca vivida
quién te volviera a soñar!

Antonio Machado



Volverán las oscuras golondrinas

Volverán las oscuras golondrinas
en tu balcón sus nidos a colgar,
y otra vez con el ala a sus cristales,
jugando llamarán;
pero aquellas que el vuelo refrenaban
tu hermosura y mi dicha al contemplar;
aquellas que aprendieron nuestros nombres,
esas... ¡no volverán!

Volverán las tupidas madresevas
de tu jardín las tapias a escalar,
y otra vez a la tarde, aun más hermosas,
sus flores abrirán;
pero aquellas cuajadas de rocío,
cuyas gotas mirábamos temblar
y caer, como lágrimas del día...
esas... ¡no volverán!

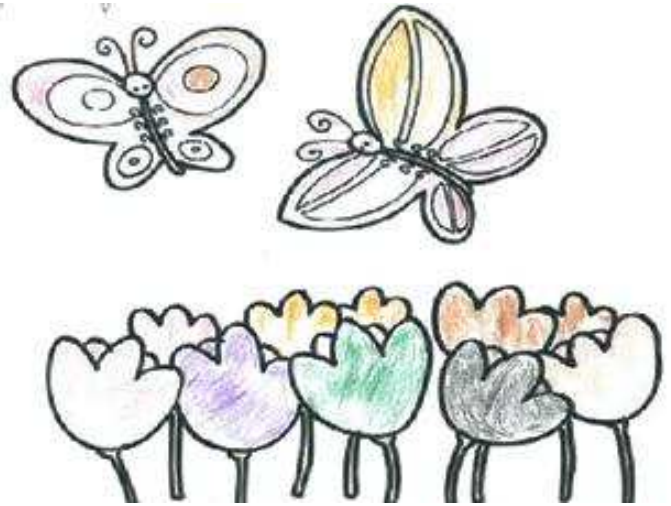
Volverán del amor en tus oídos
las palabras ardientes a sonar;
tu corazón, de su profundo sueño
tal vez despertará;
pero mudo y absorto y de rodillas
como se adora a Dios ante su altar,
como yo te he querido... desengáñate,
¡así no te querrán!

Gustavo Adolfo Bécquer

Rincón del dibujo:



Por MARTIN HERNANDEZ



Por PILAR RODRIGUEZ

PRIMAVERA



Por ROSARIO ALCANTARA



Por JUANA BUENO

¿QUIÉN ES QUIÉN?

Este mes buscamos actores y actrices. Os damos la primera letra del nombre y el apellido. ¡¡A jugar!!

1



J _____

2



A _____ L _____

3



C _____ V _____

4



G _____ M _____

5



R _____ A _____

6



L _____ M _____

VISITA AL SENADO

Por EDUARDO VALENZUELA

El 11 de Marzo de 2014, día en que se cumplían 10 años de la desgracia de los trenes de Madrid, el atentado en el Cercanías, estuvimos visitando el Senado, que es la Cámara alta de las Cortes Generales y un órgano constitucional que representa al pueblo español.

El Senado se compone de un número variable de senadores, elegidos por un sistema mixto:

- Los senadores de elección directa son elegidos por sufragio universal, libre, igual, directo y secreto siguiendo el escrutinio mayoritario plurinominal a razón de cuatro senadores por cada provincia (a excepción de las insulares),
- Los senadores designados por las comunidades autónomas son elegidos por la asamblea legislativa de cada una a razón de un senador inicial y otro más por cada millón de habitantes de su respectivo territorio.

Toda esta estructura, así como los orígenes de la institución y sus entresijos, nos la explicó la guía mientras estábamos sentados en los escaños de la cámara antigua. También pudimos ver la impresionante biblioteca, dónde se encuentran monografías y documentos con gran valor cultural, que sirven de soporte para la realización de los trabajos parlamentarios. Pudimos ver mapas, publicaciones periódicas del siglo XIX, manuscritos, partituras, láminas y grabados.



Pasatiempos

Encuentra en la sopa de letras
15 palabras que empiezan por R:

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

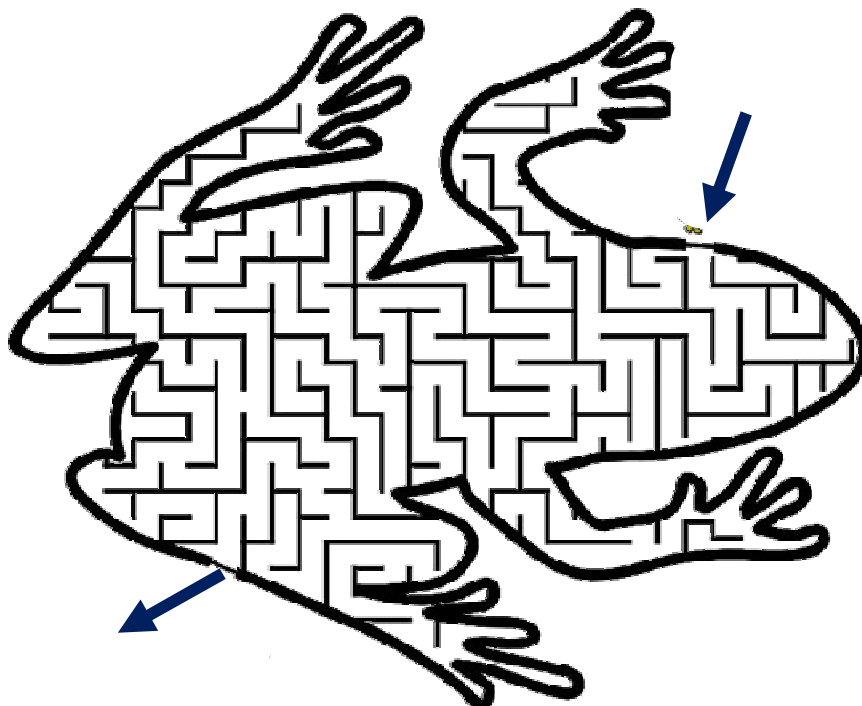
de invierno

SUDOKU

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



Laberinto - PEZ



Para jardineros

1. ¿Qué desea hacer con su jardín? ¿Un lugar para que jueguen los niños?, ¿un huerto? o ¿un mar de flores? Resulta difícil combinar todos estos deseos y anhelos. Por ello, es recomendable ponerse ciertos límites, por lo menos al principio. Y es que, crear su Edén particular le llevará su tiempo. Antes de empezar a trabajar, es preciso considerar las distintas funciones que debería cumplir el jardín. Si debe incluir, por ejemplo, lugares donde sentarse, para jugar o arriates.

2. Tómese lo con calma... Si es un nuevo propietario de una casa o un apartamento con un jardín o una plantación, haría bien en tomarse la primera temporada con mucha calma. No es extraño encontrar, cubiertos por la tierra oscura, los sueños del anterior propietario del jardín. No en vano, muchas plantas son perennes y florecen todos los años. En otras zonas, en cambio, tendrá que cavar a conciencia para revitalizarlas.

3. ¿Hasta dónde puede llegar usted solo? La clave está en lograr el equilibrio entre tiempo disponible, conocimientos y posibilidades económicas. Para muchos jardineros, buena parte del encanto reside, precisamente, en hacer todo el trabajo por su cuenta. Otros, por su parte, prefieren contratar los servicios de diseñadores de jardines o de paisajistas profesionales. Sin embargo, no suele ser habitual estar completamente solo: siempre puede pedir ayuda a los vecinos, cuando menos.

4. ¿Cuáles son las condiciones climáticas de la zona donde vive? Se pueden dar muchos tipos diferentes de rusticidad en un mismo país. Por este motivo, una buena medida consiste en consultar en algún centro de jardinería o vivero municipal. Estas dependencias suelen ofrecer todos los datos necesarios acerca de la vegetación, el clima y el suelo de la zona. Comprar plantas a ciegas, sin informarse debidamente antes, suele salir caro.



5. Altura, tiempo y color. Cuando se va a plantar un arriate, es preciso tener en cuenta tres cosas muy simples: la altura, el tiempo y el color. Asegúrese, en primer lugar, de seleccionar especies cuyos periodos de floración se solapen, con el fin de dilatar la temporada. También es aconsejable combinar colores con matices complementarios. Por último, asegúrese de que las plantas más altas no priven de luz a las más bajas.

6. La calidad da sus frutos. No es difícil encontrar herramientas baratas y flores de oferta en cualquier supermercado, es cierto. Como también lo es que ninguna planta florecerá en suelos oligotróficos ni de mala calidad. Las herramientas deberían durar más de una temporada. Para ello, compre herramientas y materiales de buena calidad. Siempre es mejor comprar menos cosas, pero mejores y más caras, puesto que durarán mucho más tiempo.

7. Comparta con sus amigos y vecinos. No todo el mundo tiene que tener su propio cortacésped o cultivador. Pídaselo prestado a algún vecino o lleguen a un acuerdo entre varias personas para compartir los gastos derivados de adquirir productos de buena calidad. Asimismo, puede intercambiar plantas y bulbos con amigos y vecinos, así como compartir trucos y estrategias y ayudarse los unos a los otros cuando tengan que levantar objetos pesados. Eso sí, no se olvide de invitarlos a una fiesta en el jardín como agradecimiento.

8. Herramientas útiles para un jardinero novato

- Una pala para cavar
- Un rastrillo
- Un cortacésped
- Unas tijeras para podar rosales
- Cortarramas
- Una manguera de riego y aspersores



Cocina del Mundo:

MARRUECOS

Este mes traemos la receta de la Harira, una sopa tradicional marroquí. Aunque puede tomarse todo el año, es fundamental en el mes de Ramadán. Se trata de una sopa a base de vegetales, legumbres y carne.

Sopa Harira



Ingredientes

1 bol de garbanzos; 1 bol de carne de ternera cortada en cubos; 1 cebolla; 3-4 tomates; 1 rama de apio; Media cucharadita de jengibre en polvo; 1 cucharada de mantequilla (se puede sustituir por 2 cucharadas de aceite de oliva o media cucharadita de smen); Sal; Media cucharadita de pimienta; 2 cucharadas de harina; 2 cucharadas gr de tomate concentrado (o tomate triturado en su defecto); 1 bol de perejil picado; Medio bol de fideos; 2 huevos.

Preparación

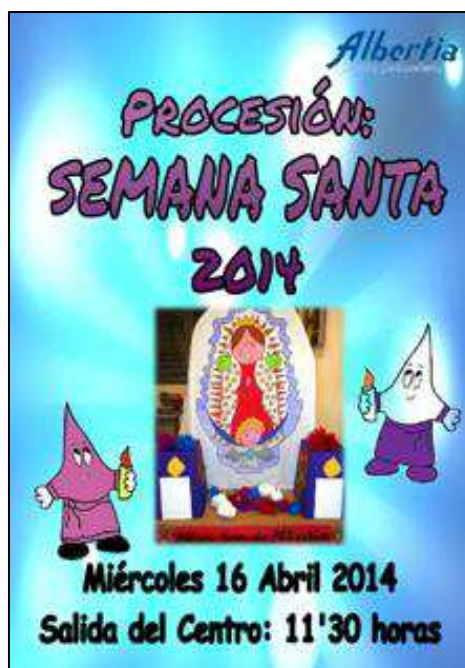
En una olla vamos a añadir un litro y medio de agua, el jengibre, la pimienta, la sal y la mantequilla. Por otro lado pasamos por la batidora el apio, la cebolla, los tomates y el perejil. Añadimos esta mezcla a la olla y subimos el fuego. Cuando comience a hervir añadimos la carne, los garbanzos y las lentejas (estos dos últimos deberán haber estado en remojo toda la noche).

Dejamos todo al fuego durante una hora a fuego medio. Pasado ese tiempo diluimos las dos cucharadas de harina en medio vaso de agua y lo añadimos a la olla removiendo continuamente. Agregamos también el tomate concentrado, los fideos y los huevos (dejando que caigan formando un hilo fino). Cocinamos todo 10 minutos más removiendo de vez en cuando y listo.

A la hora de comer la harira se suele acompañar con chbakía o dátiles y leche.



ACTIVIDADES CULTURALES



Testamento Vital

El **Testamento Vital** o **Documento de Instrucciones Previas** se refiere al documento escrito por el que una persona manifiesta anticipadamente su voluntad, estando en plenas facultades mentales, con el objeto de que ésta se cumpla en el momento en que no sea capaz de expresarse y decidir personalmente. Se trata de decidir sobre los cuidados y el tratamiento de su salud o, una vez llegado el fallecimiento, sobre el destino de su cuerpo y/o órganos.

En España ha adquirido estatus legal con la publicación de la Ley 41/2002:

LEY 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica BOE de 15 noviembre de 2002

Artículo 11. Instrucciones previas

1. Por el documento de instrucciones previas, una persona mayor de edad, capaz y libre, manifiesta anticipadamente su voluntad, con objeto de que ésta se cumpla en el momento en que llegue a situaciones en cuyas circunstancias no sea capaz de expresarlos personalmente, sobre los cuidados y el tratamiento de su salud o, una vez llegado el fallecimiento, sobre el destino de su cuerpo o de los órganos del mismo. El otorgante del documento puede designar, además, un representante para que, llegado el caso, sirva como interlocutor suyo con el médico o el equipo sanitario para procurar el cumplimiento de las instrucciones previas.
2. Cada servicio de salud regulará el procedimiento adecuado para que, llegado el caso, se garantice el cumplimiento de las instrucciones previas de cada persona, que deberán constar siempre por escrito.
3. No serán aplicadas las instrucciones previas contrarias al ordenamiento jurídico, a la «lex artis», ni las que no se correspondan con el supuesto de hecho que el interesado haya previsto en el momento de manifestarlas. En la historia clínica del paciente quedará constancia razonada de las anotaciones relacionadas con estas previsiones.
4. Las instrucciones previas podrán revocarse libremente en cualquier momento dejando constancia por escrito.

Para mayor información sobre el tema, podéis dirigiraros a nuestras trabajadoras sociales, Raquel y Sandra, que os atenderán gustosas, de lunes a viernes, de 10'00 a 13'00 y de 16'00 a 18'00, siempre respetando las citas programadas.



Raquel García



Sandra Soler

*Trabajadoras Sociales
Albertia Moratalaz*

Albertia MORATALAZ

Hacienda de Pavones 261

28030 Madrid

91 324 68 00

moratalaz@albertia.es

Facebook: Albertia Moratalaz

Albertia
Servicios Sociosanitarios