

Para VArriar

Número 1. Noviembre 2016

- Entrevista a Pepe Viyuela
- **A propósito de... Lesbos**
- Senegal
- **La actitud, tu compañera de viaje**
- Andorra en cinco días
- **Los Carnavales en Lanzarote**
- Nociones básicas de... Bolsa
- **El reto: Sudoku**

• Consejos para mantener la paz pese al estrés

• Crónica de una habitación renovada

• Reconciliate con el armario

• Cara y cruz: hablemos de Dios

• Consultorio legal: disolución del matrimonio

• Curiosidades madrileñas: el incoherente callejero de Madrid

• Negro sobre blanco

• ¿Tienes plan?
Visita al Museo Arqueológico Nacional

• Aficiónate a la espeleología

• Cocina.
Calamares a la romana
Flan de chocolate blanco.

• Quesos para variar

• Victor y Lucía cocinan pizza

Para **Variar** **sumarios**

- | | |
|--|---|
| <p>3. Editorial.
Miriam Suárez Castro (msc@dacer.org).</p> <p>5. Entrevista a Pepe Viyuela.
Ruth Mediero.</p> <p>7. Consejos para mantener la paz pese al estrés.
Marian Rojas-Estapé.</p> <p>8. Crónica de una habitación renovada.
Ángela Naranjo Resa.</p> <p>10. Reconciliate con el armario.
Esther Escapa.</p> <p>12. A propósito de... Lesbos.
José Antonio Rodríguez Couceiro.</p> <p>14. Cara y cruz: hablemos de Dios.
J. A. Rodríguez y J. L. Suárez.</p> <p>16. Consultorio legal: disolución del matrimonio.
Ruth Mediero.</p> <p>18. Curiosidades madrileñas: el incoherente callejero de Madrid.
José María Román.</p> <p>20. Senegal.
Francisco Querejazu.</p> <p>24. La actitud, tu compañera de viaje.
Roberto Ordás.</p> | <p>26. Andorra en cinco días.
Teresa Nouselles de Castro.</p> <p>28. Los Carnavales en Lanzarote.
Lexly Gildret Ayala Casanova.</p> <p>29. ¿Tienes plan? Visita al Museo Arqueológico Nacional.
Carmen Ranero.</p> <p>30. Aficióante a la espeleología.
Carlos García.</p> <p>31. Negro sobre blanco.
José María Román.</p> <p>32. Nociones básicas de... Bolsa.
José Antonio González.</p> <p>34. Cocina. Calamares a la romana. Flan de chocolate blanco.
Manuela Ceballos.</p> <p>35. Victor y Lucía cocinan pizza.
Victor Franchini y Lucía Alonso.</p> <p>36. Quesos para variar.
José Ignacio Díaz.</p> <p>38. El reto intelectual: Sudoku
Gonzalo Sánchez.</p> |
|--|---|

Edita:

Fundación DACER. Tel.: 91 667 16 46. paravariar@fundaciondacer.org

Redacción:

Ruth Mediero, Marian Rojas-Estapé, Ángela Naranjo, Esther Escapa, José Antonio Rodríguez, José Luis Suárez, José María Román, Francisco Querejazu, Roberto Ordás, Teresa Nouselles, Lexly Gildret Ayala, Carmen Ranero, Carlos García, Manuela Ceballos, José Ignacio Díaz, Victor Franchini, Lucía Alonso, José Antonio González, Gonzalo Sánchez.

Fotografía:

Freeimages.com, Alejandro Díaz, Ángela Naranjo, Teresa Soriano, Francisco Querejazu, Roberto Ordás, Teresa Nouselles, Ovidio Cordero.

Portada:

Irene de los Rios Sevilla y Pedro Martín. pedromartin73@hotmail.com

Diseño y maquetación:

Jaime Fernández de Gamboa. ja_gamb@yahoo.com

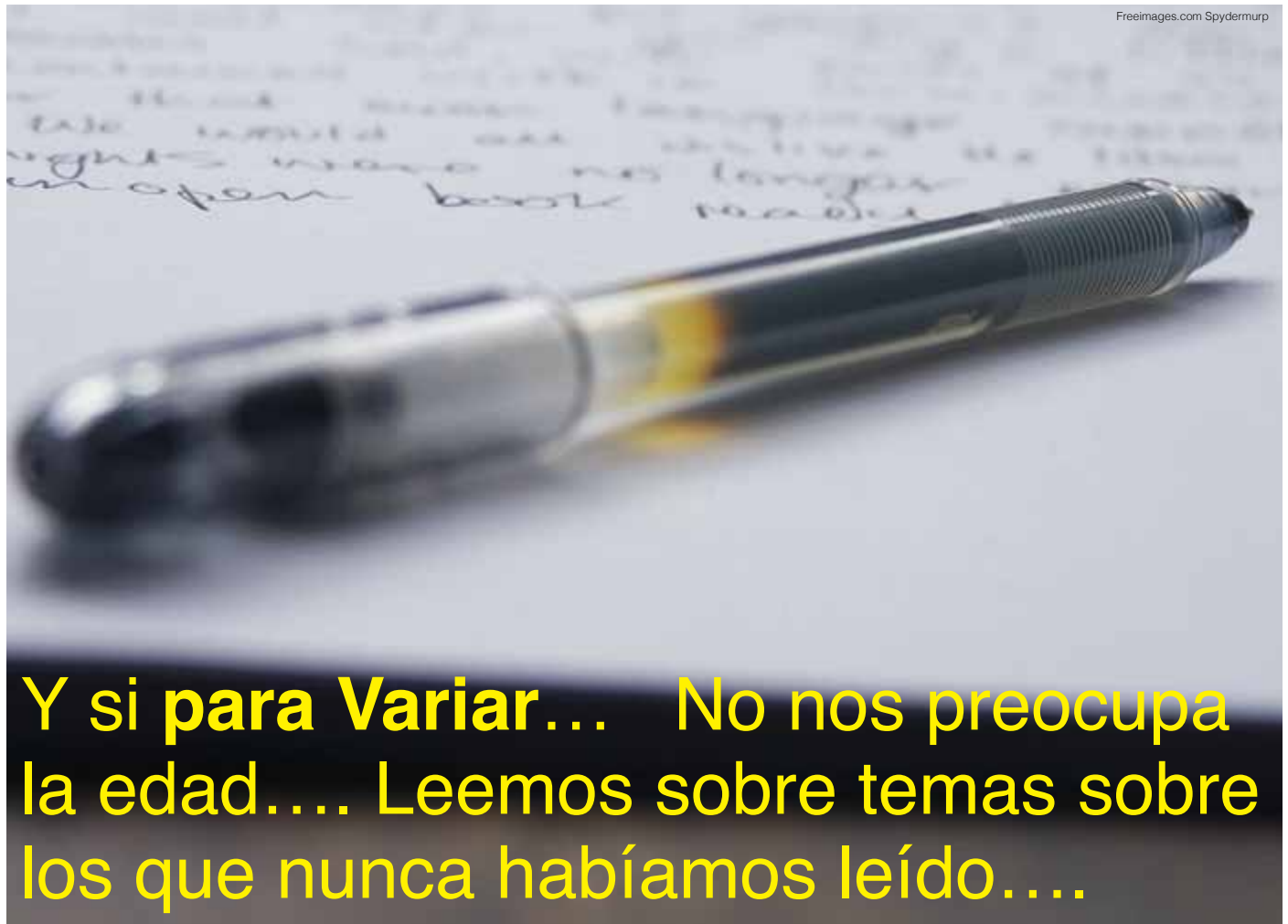
Lugar de edición. San Sebastián de los Reyes, Madrid

Depósito legal:

M-38185-2016

ISSN 2530-2744

Las opiniones vertidas en los artículos de esta publicación son únicamente responsabilidad de su autor/a y no necesariamente coinciden con la línea editorial de "Para Variar"



Y si para Variar... No nos preocupa la edad.... Leemos sobre temas sobre los que nunca habíamos leído....

Cuando miramos al otro en lugar de ver lo que no puede hacer miramos todo lo que si puede hacer...

Aceptamos al que opina diferente y buscamos puntos de encuentro.

Nos damos la oportunidad de no ser rígidos, de intentar cosas distintas...

En lugar de hablar de integración, simplemente **NOS INTEGRAMOS**, solo **PARA VARIAR**...

Desde la **Fundación DACER** (www.fundaciondacer.org), con el apoyo de la **Obra Social de la Caixa**, ponemos en marcha **PARA VARIAR**. Una publicación elaborada por personas con daño cerebral y personas sin daño cerebral, por adultos y por niños, por expertos y por amateurs... con un único objetivo: hablar poco de integración y ponerla en práctica MUCHO....

Porque al final, como dijo el poeta, "se hace camino al andar..."

Dedicamos este primer número de forma muy especial, a una persona que se involucró a fondo para hacerlo posible. **Irene de los Rios Sevilla**. Siempre estarás con nosotras.

CARTAS DE LOS LECTORES

Nos gustaría abrir esta sección para dar cabida a cuantas experiencias, opiniones, relatos... os apetezca compartir, para construir entre todos una revista lo más variada posible.

Podéis dirigirlo por mail a la siguiente dirección: paravariar@fundaciondacer.org , señalando en el asunto **CARTAS**.

desayuno con Pepe Viyuela

Por Ruth Mediero

Fotografía Alejandro Díaz



Pepe Viyuela es actor y humorista. Es vecino de San Sebastián de los Reyes y un buen amigo de la Fundación DACER. Ha tenido la amabilidad de dedicarnos unos minutos de su tiempo. Esto es lo que nos ha contado:

¿Cómo te diste cuenta de que querías ser actor?

Empecé a pasármelo muy bien haciendo teatro y me di cuenta de que merecía mucho la pena, pero no me di cuenta de que quería ser actor, me di cuenta de que me lo pasaba bien, que disfrutaba mucho y que me permitía conocer gente. Entonces decidí que iba a hacer teatro, pero no pensé que como actor pensé que como aficionado. Nunca pensé que llegaría a convertirme en mi profesión. Lo que pasa es que bueno, a medida que me fui metiendo e introduciendo en este mundo, fui encontrando cada vez más caminos que me posibilitaban dedicarme a esto profesionalmente. Entonces fue cuando dije que quería hacer teatro.

¿Qué circunstancias te influyeron más a la hora de tomar la decisión de dedicarte profesionalmente a la interpretación?

Me di cuenta de que es posible vivir de ello (yo pensaba que era muy complicado y muy difícil porque en mi familia no había nadie que se dedicará a esto). Empecé a ver qué me pagaban (porque al principio lo hacía en el instituto, con amigos o en grupos de aficionados), y ahí es cuando me planteé que esto podría convertirse en un trabajo y que (además de un hobby, una gran diversión), podía constituir una fuente de recursos. Ahí fue cuando decidí que iba a apostar por ello.

A la hora de interpretar un personaje, ¿eres de los que “siguen al pie de la letra” lo que han ideado el guionista/autor de la obra o te dejas llevar más por la improvisación?

Sí, sí, hay que saber escuchar: al autor que ha escrito el texto, al director a los compañeros con los que estás trabajando, y luego, inevitablemente uno pone de su parte porque somos seres humanos (tenemos voz, una vida, una trayectoria, un alma...) y eso se va a ver reflejado de alguna manera en el personaje. Aun sin quererlo, siempre aparecen criterios y formas personales de hacer las cosas. Por eso, de entrada, es muy importante empaparte de todo lo que te rodea y de las herramientas que vas a utilizar para interpretar un personaje.

¿En qué te ayuda tu condición de escritor a la hora de interpretar?

Bueno, lo primero es aclarar que yo no me considero escritor, me gusta mucho escribir y... tengo mucho respeto a los escritores de verdad a los que se dedican diremos en cuerpo y alma a esto, pero.... yo diría que es al revés.

Pues reinterpreta la pregunta entonces (risas).

La reinterpreto. Yo creo que he llegado a escribir gracias a que me gusta mucho el teatro. A fuerza de leer y de buscar en los libros documentación para los personajes o, en los libros de poesía. nuevas formas de expresión, he encontrado el placer también de escribir.

La interpretación y la escritura se retro alimentan: escribo porque hago teatro y, a la hora de hacer personajes, el escribir me ha ayudado porque en el fondo con las dos cosas tengo la intención (no sé si necesidad) de llegar a los otros.

¿Dónde te encuentras más cómodo a la hora de trabajar: en el cine, en el teatro, en la televisión...?

Me encuentro cómodo en todo, porque me gusta mucho todo, pero si tuviera que elegir, el teatro, porque es el sitio donde creo que puedo desarrollar más mi manera de hacer como actor porque tengo más tiempo para ensayar, más posibilidad de dialogar, de preparar los personajes y de trabajar con la gente. En la televisión no hay tanto tiempo para los ensayos ni el análisis de los personajes, y en el teatro sí porque hay dos meses de ensayos antes de abrir las puertas al público.

¿Ayuda profesionalmente ser reconocido por el gran público?

Ayuda mucho porque ya te conocen, tienes un camino recorrido y ahorras tiempo. La gente que ha visto lo que has hecho, si le gusta, te deja una puerta abierta: no les tienes que hablar de lo que haces porque ya te tienen en la cabeza ya lo han visto. Ser conocido ayuda, creo que como en todas las profesiones.

¿Podrías decirnos cuáles son los pros y los contras de tu profesión?

Yo le veo muchas ventajas: hacer algo con lo que disfruto un montón. Y eso también es una contra porque me gusta tanto que nunca cierro (siempre está abierto el teléfono, trabajo hasta altas horas de la noche, leyendo, buscando, ensayando), no tengo horario. Digamos que esa es la cara y la cruz de que te guste tanto. Otra ventaja es que permite conocer a muchísima gente porque constantemente estoy cambiando de proyectos pero eso también es una desventaja

Pienso que las ventajas a veces se vuelven inconvenientes porque si te gusta mucho el trabajo nunca le pones coto y porque lo que te gusta mucha mucho (o no tanto), se acaba pronto. Como ves lo que hoy es una ventaja, mañana se puede convertir en lo contrario.

¿Es cierto que uno de los mayores temores de los actores profesionales es el de sentirse “encasillados”?

A mí lo que más miedo me da es no trabajar, que me encasillen no porque bueno, creo que hay un concepto peyorativo del encasillamiento, pero a mí me parece que es bonito. Cuando te encasillan es porque consideran que haces algo bien: si por ejemplo a mí me llaman bastante para hacer comedia, creo que es porque piensan que lo puedo hacer bien. Ya estoy yo para mostrar que a parte de comedia puedo hacer otras cosas.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiera iniciarse en el mundo de la interpretación?

Pues que se pregunte si le gusta y si le gusta que no se lo piense, que vaya a por ello, pero si lo que realmente le gusta es ser famoso, por ejemplo, que no lo haga. No merece la pena ser famoso si no lo vas a emplear en trabajar. Además, el verdadero placer de la profesión está en ensayar, en estudiar, estar delante del público..... A quien quiere empezar en esto, le diría que sí no encuentra placer en eso que no lo haga.



Imprescindibles



Vicente Ferrer

*Hay personas que luchan un día y son buenas.
Hay otras que luchan un año y son mejores.
Hay quienes luchan muchos años y son muy buenos.
Pero hay los que luchan toda la vida. Esos son los imprescindibles.*

Este es un homenaje a la gente que siempre está ahí. Personas comprometidas con los demás y que dedican su vida a luchar por quienes más lo necesitan.

Ellos son los imprescindibles.

Desde la Fundación Bancaria "la Caixa" ayudamos a las entidades sociales de nuestro país a llevar a cabo cada año miles de proyectos. Un trabajo conjunto para construir una sociedad más justa y con más oportunidades para quienes más lo necesitan.

Obra Social "la Caixa"

conlosimprescindibles.org



Todos sabemos qué es el estrés. Lo vivimos a diario y vemos a otros sufrirlo a nuestro alrededor. **Una exposición al estrés de manera crónica puede perjudicarnos tanto a nivel físico como psicológico.** El organismo envía una señal de alarma. Algo no va bien, el cuerpo pide una pausa, un momento de calma y reposo para recuperarse. Esas señales de alarma en ocasiones comienzan con molestias gastrointestinales, mareos, vértigos, contracturas musculares y sigue con un descenso del sistema inmunológico, infecciones de repetición, inflamación de articulaciones (artritis) entre otras. Cuando una persona se ve afectada por esta situación de *hiperestrés*, nota a su vez una alteración de la conducta, del ánimo y del comportamiento con una tristeza de fondo, sensación de irritabilidad e insomnio.

Uno está expuesto a cometer errores o sufrir enfermedades pesadas cuando está en esa situación. El cuerpo y la mente no pueden responder con la misma eficacia con la que suelen hacerlo. La vida personal, de pareja, familia, el trabajo se ven afectados.

Estamos en el siglo XXI. Es la era del estrés, de lo instantáneo y de la velocidad. **Todo fluye a un ritmo vertiginoso.** Nos da miedo parar porque nos hemos acostumbrado a que nuestra zona de confort sea la zona tóxica, acelerada y trepidante del día a día. Momentos repletos de dificultades personales y noticias de

4. **Usa tu memoria para traer recuerdos positivos de tu vida.** Está demostrado científicamente que recordar momentos buenos previene la depresión. Es un gran paso comenzar educando la mirada, valorando todo lo bueno que te rodea. Vigila los pensamientos negativos. **No olvides que el 90 % de las cosas que nos preocupan nunca jamás suceden.** Gran parte del estrés y de las molestias físicas tiene su origen en la mente más que en el cuerpo.

5. **Rodéate de personas vitamina.** Con estar un rato con ellas, una sensación de alegría y paz invade el alma. Son personas agradables, amables que nos quieren y tratan bien y nos comprenden sin juzgar.

6. **Evita a las personas tóxicas** que tienen la capacidad de liberar toda nuestra energía negativa y vaciarnos de motivación e ilusión. Estas personas son *profesionales* y *expertas* en quitar la paz. Si no es posible evitarlas, aprende a usar un impermeable para que te afecte lo menos posible su presencia.

7. **Aprende a expresar emociones.** Trabaja la inteligencia emocional. Por muy inteligente que sea uno, llega más lejos quien sabe gestionar bien sus emociones, buscando empatizar. Aprende a ponerte en el lugar del otro para entender mejor su conducta y reacciones ante la vida.

Consejos para mantener la paz pese al estrés

Marian Rojas-Estapé

otros difíciles de asimilar... Si dejamos posar nuestra mirada en el globo terráqueo de manera aleatoria descubrimos -con frecuencia y con horror- que un drama se cierne sobre esas tierras.

¿Sabemos parar?

Siempre es un buen momento para frenar y para reencontrarnos con nosotros mismos. Coger papel y lápiz (sí, papel y lápiz y no la aplicación de las notas del smartphone) y diseñar unos objetivos. **El primero: recuperar la paz interior. Pasos para conseguirlo:**

1. **Crea un espacio de calma,** aprende a practicar la relajación o la meditación. Cuando notes angustia, dirige tu mente hacia ese lugar. Se activarán las coordenadas de la paz interior. Dedica un rato del día al silencio. Dice un proverbio africano "*si no tienes al enemigo dentro, los enemigos de fuera no podrán herirte*".

2. **Practica el sentido del humor.** Una carcajada de vez en cuando des tensa y facilita las cosas. *El sentido del humor es patrimonio de los inteligentes.* El psiquiatra William Fry asegura que tres minutos de risa plena equivalen, en beneficios para la salud, a diez minutos agotadores de aeróbic.

3. **Perdona inmediatamente.** Un corazón resentido no puede ser feliz. No olvidemos que sufre más el que no perdona que el que no es perdonado. Como decía Calderón de la Barca: "*vencer y perdonar es vencer dos veces*".

8. **Disfruta de la comida sana.** Conocer nuestro organismo nos ayuda a saber cuáles son los alimentos pesados que nos engordan o nos afectan. Es mejor comer poco y a menudo que atracones.

9. **Recupera el buen dormir.** Descubre qué necesita tu organismo para descansar de manera placentera y profunda. El insomnio se encuentra presente en la mayor parte de los trastornos psiquiátricos. Si las preocupaciones, obsesiones, trabajo nos afectan o quitan horas de sueño, aprende a desconectar y no quites horas al descanso diario.

10. **Si nada funciona: cambia.** Hay dos maneras de gestionar los momentos difíciles: cambiando los problemas (y solucionándolos) o cambiando la manera de verlos. **La felicidad no es lo que nos pasa, sino como interpretamos lo que nos pasa.** Cada uno elegimos el filtro con el que contemplar la realidad.

El camino hacia la paz interior pasa por ir resolviendo poco a poco el fondo conflictivo que se hospeda dentro. Como sentenciaba Confucio: "*si no estamos en paz con nosotros mismo, no podremos guiar a otros en la búsqueda de la paz*".

Crónica de una habitación renovada.

Cómo hacer una estantería con cajas de vino restauradas.

Muchas veces, cuando necesitamos un cambio, nos cortamos el pelo, sobre todo las mujeres. Yo, esta vez, decidí cambiar mi habitación. Sí, no es así de fácil, pero resultó que no solo yo quería cambiarla, sino que todos en casa estaban deseando hacerlo. Bastante curioso, pero era un "¡ahora o nunca!". Lo que estaba claro es que, como dicen en las recetas: presupuesto medio-bajo.

Yo siempre he dormido con mi hermana mayor en la misma habitación. Para que os hagáis una idea, nuestras camas eran de las que se abrían sacándolas del mueble. El resto, estanterías llenas de cosas que habíamos ido acumulando durante los veinticinco años que estuvo así. Un par de armarios estratégicamente colocados, unas cajoneras y un escritorio. Aprovechando el espacio al cien por cien.

Mi hermana se independizó y la habitación seguía igual, hasta arriba de muebles y cosas.

Era el momento: manos a la obra, como cuando pones un pie en la calle dirección a la peluquería.

No hay que engañarse, se empieza por lo peor: a tirar cosas. Revisar, clasificar y llenar bolsas y bolsas de basura, y cajas y cajas para guardar para el recuerdo. Esto es mejor hacerlo acompañado porque te ríes mucho de las cosas que vas encontrando y rememoras muchos momentos. Así también tienes a alguien a quien echarle la culpa cuando los papeles y los cacharros te llegan hasta la cabeza.

El siguiente paso requiere un ejército de almas caritativas con ganas de ayudar y cajas de herramientas: desmontar muebles, cajoneras, estanterías, etc. Yo tuve mucha suerte (¡os doy las gracias familia!). Nos llevó muchísimo tiempo. Hay muchas opciones: llamar a agrupaciones como RETO que se encargan de ello y a cambio lo venden en sus tiendas de segunda mano para financiar sus proyectos de inserción de distinto tipo, venderlo tú mismo a través de las nuevas aplicaciones móviles de venta de segunda mano, reutilizarlo en otra casa, etc.

¡Habitación TOTALMENTE vacía! Lo equivalente a mirarte en el espejo de la peluquería después del corte que te has dado. ¡Guau! En este momento entro en conflicto porque decido que no quiero nada en la habitación: una cama, un armario y una cómoda. Me entra el erre que erre con el tener la habitación prácticamente vacía.

Compramos cama, armario y ponemos esta cómoda que restauré hace meses pensando en este momento. ¿Os gusta? 20€ en el mercado de segunda mano, es verdad que luego llevé mucho trabajo de restauración, pero mereció la pena.

Más o menos sobrevivo haciendo oídos sordos a mis padres con que tengo que poner una mesa, una estantería. Sobre todo porque tengo todos mis libros, carpetas, marcos de fotos y demás artilugios en su terraza. Hasta que al final cedo: tienen razón no puedo apilar más cosas encima de la cómoda. Empiezo a buscar una mesa en tiendas de *outlet*. Como no, busco algo pequeño (nuestro escritorio de antes era como el



de un arquitecto) y de cristal u opaco, para que parezca que ocupa poco y se ajuste así al presupuesto. Por fin lo encuentro, ya puedo poner la lamperita de mi antigua habitación que aún apilaba en la terraza y una taza con mis bolígrafos, rotuladores, lápices. También rescato mi silla del escritorio.

Vuelvo a ceder: necesito cajones. ¿De dónde salen tantas cosas? Ya no caben más encima del escritorio y la cómoda... Compro un sifonier de IKEA. Con la cómoda lo veo un poco soso, la verdad (igual es porque he comprado el más básico). Es blanco para que tampoco de sensación de ocupar mucho. No paro de mirarlo, pero mis padres me miran de reojo porque saben que estoy pensando en desmontarlo y devolverlo y recuperar mi estado de habitación lo más vacía posible. ¿Qué hago? Pues que cedo de nuevo. El sifonier se queda, pero compro en una liquidación un puñado de tiradores distintos a más no poder y los pongo en los cajones. ¡Esto sí que es una diferencia! El sifonier ocupa lo mismo vaya, pero... ¿y lo original que queda?

Ya está la habitación lista. Ahora tiene tan sólo lo esencial y mucho espacio libre. El escritorio y la cómoda no tienen cosas acumuladas encima. ¿Qué más se puede pedir...? Pues que por la noche, antes de dormir, no se te antoje leer un libro y tengas que levantarte e ir hasta la terraza de tus padres a por uno. En este momento empiezo a cuestionarme el llamado minimalismo y las fotos de las revistas de decoración *para espacios pequeños donde podrás tener todas tus cosas sin necesidad de ahogarte en ellas.*

Todos sabemos lo que voy a hacer: cedo. Necesito una estantería. Esto son palabras mayores. Tengo que buscar una estantería que no ocupe nada... Creo que no debería ser de las que llegan al suelo, aquí no puedo ceder porque no entra en la habitación, vaya. Se me ocurre poner un par de baldas encima del escritorio. Soso. Empiezo a buscar y veo una cosa que está muy de moda; hacer manualidades con palets. Los utilizan a modo caja para hacer distintos departamentos de lo que será luego una estantería. Me convence la idea, voy a utilizar las cajas de vino de madera que tenemos vacías por



el pueblo, es cuestión de restaurarlas. Además las marcas escritas en los laterales, las muescas de las tapas y la madera un poco envejecida seguro que le dan un toque muy original y menos visto que el de los palets.

Cuando desmontamos la habitación, tuvimos que pintarla: estaba muy marcada por los muebles y necesitaba además una limpieza. La pared en la que iría el cabecero de la cama la pintamos de color marrón chocolate y, el resto de color beige clarito para que hiciera contraste, siendo además un color que no empequeñece el espacio, sino lo contrario. Las cajas de vino van a estar colgadas encima del escritorio, justo la pared de en frente a la del cabecero, por eso he pensado que si las dejo tal cual en color madera van a pasar demasiado desapercibidas y, encima, ocupando espacio. Así que, como sobró pintura de color chocolate de la pared cabecero, voy a pintar las cajas por dentro de ese color. Así se integrarán en el

espacio de la habitación y, sin perder lo auténtico de sus laterales marcados y su madera envejecida, van a tener protagonismo en la habitación. Como el interior estará ocupado y no se apreciará tanto el guiño del color he decidido pintar de color chocolate también los bordes frontales. Queda como en la foto, es tan sólo un filo, pero a mí me ha gustado el resultado.

Ahora sí...

Cómo hacer una estantería con cajas de vino restauradas.

Primero y, en mi caso, hago una selección de las cajas que tenemos. Importa el estado de la madera. El hecho de que estén un poco astilladas, que tenga algún clavo suelto o que tengan alguna esquina comida no es problema. Lija, martillo y defecto original de "artesanía" son, respectivamente las soluciones.



Una vez seleccionadas, todas pasarán por una buena mano de lija. Dependiendo del estado y limpieza de la madera necesitará, más o menos manos, o una lija de mayor o menor grosor. Me preocupa la lija en los laterales por puede afectar a los logos y marcas de las cajas. En una de ellas, las mas nueva, la lija la paso suavemente por esa zona y consigo un curioso efecto de envejecimiento y descolorido del logo (es el caso de la caja de la imagen de la derecha). En el resto, más antiguas y grabadas, la lija no ha afectado lo más mínimo a esta parte que es la que más quiero preservar.

Cuando ya tengo las cajas limpias después del lijado, me he dado cuenta de que hay un par de clavos salidos y que hacen más inestable la caja. Con un martillo los recoloco y me fijo en todas por si hace falta añadir algún clavo más para asegurar todo bien.

Ahora sí, antes de pintar, vamos a pasar dos manos de tapaporos a cada una de las cajas. Así protegemos la madera y la preparamos para la pintura. Como podemos dejar impurezas o algún relieve en las juntas de las cajas, tras el tapaporos, volvemos a pasar la lija para dejar la superficie suave y limpia para la pintura.



Listos para la pintura. Tenemos que mirar el tipo de pintura que vamos a utilizar y seguir el modo de aplicación de la misma. También dependerá de ello (y de la madera), la cantidad de manos que debemos dar. Yo con dos he tenido suficiente. Primero preparo las cajas con cinta americana en los bordes de fuera. Así podré pintar los finos bordes frontales sin preocuparme de pintar zonas que no debo de las cajas. ¡Lo agradece el pulso!

Ya casi lo tengo. Para terminar doy dos capas de barniz para proteger y dar un poco más de brillo y acabado. Igualmente, tras el barniz paso suavemente la lija y así suavizo totalmente la superficie que queda lisa y agradable al tacto.

¡Ya tenemos todas las cajas listas! Sólo hay que pensar en la composición que quiero darle a mi estantería. Cada caja tiene un tamaño. He decidido que una la quiero poner en horizontal. También quiero asimetría. Para gustos los colores, ¿no? Lo único que debo tener en cuenta son los espacios: no darme con las esquinas, dejar espacio suficiente para pasar, o no situarlas muy bajitas para que no esté incómoda cuando me siento en la mesa. Ahora a tomar medidas y colgarlas.

A mí me ha quedado así mi estantería.

Este es su aspecto "vacía". Se ve el contraste con la pared y el efecto que hacen los bordes frontales pintados también de color chocolate. La foto de la derecha he querido enseñárnosla para que podáis ver al menos una de las marcas impresas y, si os daís cuenta, el trocito de madera que le falta a la caja de abajo a la izquierda. Lo que yo llamo un defecto original de "artesanía", ¡vaya! Que los defectos es lo que le da el encanto a las cosas que uno mismo hace, ¿no? Haciendo la composición también vi que podía quedar bien una caja a modo contraste, sin pintar.



Y, por último, éste es su aspecto "lleno". Vale que haya puesto estanterías, pero ¡no voy a llenarlas de libros hasta los topes! Yo sigo con mi erre que erre. Por eso me he traído lo que más utilizo y me gusta de libros, libretas y fotografías. A todo esto le he añadido un poco de decoración que he ido encontrando por casa para poder así, seguir con mi sueño particular de habitación con lo justito y necesario. Al final, este ha sido el resultado:

¡Espero que os guste!

Ángela Naranjo Resa.



Freemages.com Marcos Oliveira

Reconcílate con tu armario

Esther Escapa

Es tiempo de reconciliación. También con tu armario.

Puede que te parezca poco importante, o poco atrayente, o poco apetecible, o te dé pereza. Pero créeme, todas las reconciliaciones compensan, y ésta que te propongo no es una excepción. ¿Y como reconciliarte con tu armario? Te diré que todas las reconciliaciones funcionan igual... continua leyendo y reservarte al menos 3 horitas.

Lo primero, como siempre en la vida, ESFUERZO. Vacía tu armario por completo y clasifica la ropa en tres grupos:

Grupo 1: la ropa que te has puesto al menos una vez esta temporada.

Grupo 2: la ropa que hace dos años o más que no te pones.

Grupo 3: todo lo demás.

Mientras vas haciendo los grupos me haces el favor de revisar la ropa y separar rotos, ropa demasiado usada (ojo a la ropa interior... y no digo más) o ese tipo de andrajos a los que tienes un tremendo cariño que nadie más entiende (esto es un mensaje con dardo especial para maridos). Los rotos me los reparas (de inmediato) o si son irreparables me los desechas junto con la ropa demasiado usada y los andrajos (esto era con ESFUERZO, ¿recuerdas?).

Y junto con el esfuerzo, HONESTIDAD. Ahora te pruebas la ropa de los tres grupos prenda por prenda. Todita toda.

Cuando te pruebes la ropa del **primer grupo** intenta identificar la ropa que mejor te queda y la que te queda peor. Quizá hay ropa que te pones mucho porque es muy cómoda pero no te queda muy bien... ¿realmente es necesario que te la pongas tanto? Reserva el lugar de honor, el más visible y accesible de tu armario a la ropa que mejor te sienta, colócala allí y asegúrate de que permanezca allí tras lavados y recolocaciones posteriores.

Cuando te pruebes la ropa del **grupo tres** te llevarás sorpresas. Ropa que te queda muy bien y tienes que colocar más a mano para ponértela más a menudo, y ropa que tenías algo despistada y que antes de probártela crees que te va a quedar muy bien... pero no... realmente no. Si está en buen uso colócala donde sea. Ya sabes, menos accesible.

Luego busca en los grupos dos y tres la ropa de fiesta o para ocasiones especiales y separa toda la que no te quede realmente bien. ¿Tiene algún sentido guardar un vestido de fiesta que te queda como un churro? Me lo "eyectas" de inmediato y preparas, si es que no se te había ocurrido a ti sola todavía, un paquete para donar la ropa que, obviamente, tienes que donar.

La ropa del **grupo dos** pondrá tu honestidad a prueba. ¿Realmente crees que vas a volver a caber en esa prenda en algún momento futuro? ¿Realmente crees que eso volverá a quedarte alguna vez como te quedaba en el recuerdo que guardas en tu cabeza?

Si realmente lo crees es que estas siendo poco honesta, así que me lo pones también en el paquete de ropa para donar, que hay que darle un respiro al armario... ¿querías reconciliarte o no?

También es bueno que jubiles esas prendas que aunque te quedan ridículas y son del año de la Lambada, fueron carísimas o son buenííííísimas, con lo que te resistes a ponerlas en el camino de la donación o el reciclaje. Si no te ves con fuerzas puedes dejarlas unos añitos más en el armario, pero vete haciéndote a la idea de que probablemente fue un error comprar algo tan sumamente caro. Sobre todo porque ha resultado no ser tan atemporal... ¿verdad?

Y no mucho más. Si has hecho el ejercicio completo tendrás un armario un poquito más vacío, con las prendas que mejor te quedan bien identificadas y bien accesibles, habrás tomado nota mental de varias combinaciones que funcionan y habrás soltado bastante lastre. ¿A que te sientes realmente reconciliado?

Y si ordenar tus armarios ha despertado un animal desconocido en tu interior, te recomiendo los videos de Marie Kondo en Youtube. ¡El mundo del orden no tiene fin!

Hasta la vista. A partir de ahora veremos como rellenar esos vacíos...



La isla de Lesbos, que tiene una actualidad permanente estos días por ser el punto de partida de los refugiados de origen sirio que en cantidades milenarias huye de su país con destino a Alemania y otros países de la Unión Europea, escapando de la guerra que sufre su país, existía ya en la historia y en el conocimiento de los eruditos.

A proposito de... Lesbos.

Por José Antonio Rodríguez Couceiro.

Fotografía: Teresa Soriano Císcar.



Y no es conocida por la guerra... por el contrario, por el amor, un inmenso amor, que hasta este siglo no era muy lícito mencionar, practicar, o cantar. Porque era el amor entre mujeres, el por siglos denostado y condenado por la Iglesia que lo relegaba al infierno. Era el amor lésbico.

Safo, de la isla de Lesbos, era una bella, bellísima, poetisa

Safo, de la isla de Lesbos, era una bella, bellísima, poetisa que cantaba a los encantos de las mujeres, (que bajaba y subía a los abismos de pasión en que caía la singular Safo). Familiarmente pertenecía a la oligarquía local. Creó una sociedad llamada "thiasos" en la que se preparaba a las jóvenes para el matrimonio. Más adelante funda la llanada "Casa de las servidoras de las Musas". Sus discípulas aprendían a cantar, a recitar poesía, a confeccionar colgantes y coronas de flores, y otras actividades relacionadas con el amor. Los biógrafos de Safo, deducen de estas actividades, que se enamoraba de muchas de sus discípulas, con las que mantenía relaciones. Todo esto la convirtió en un símbolo del amor entre mujeres.

No han llegado hasta nuestros días suficientes datos biográficos sobre ella y solo se conocen algunos poemas y fragmentos extraídos del contenido

galante de sus poemas. El contenido amoroso de sus poemas propició toda clase de habladurías y rumores sobre su vida. Y poco a poco el lugar de su nacimiento (la isla de Lesbos) adquirió el dudoso honor de pasar a la historia como la palabra que dio lugar al nacimiento del vocablo que se emplearía para identificar a las mujeres que tienen la condición, o la virtud, de amar a otras mujeres.

No me digan que "lesbiana" no es más elegante que su sinónima "marimacho", de uso más o menos universal, sobre todo en España.

Pues la gran roca que emerge del culto mar de la vieja Grecia clásica (siglo V antes de Jesucristo), que hoy es el punto de arribada para los miles de sirios y de otros países que huyen de la guerra, cobra un simbolismo especial: el abrazo amigo que los acoge, que les da un poco de calor humano. Es el Estado griego, que los recibe y los embarca hasta la isla, para que desde ella elijan al país de la Unión Europea donde elijan residir, que de forma más o menos sincera le abrirá las puertas del país deseado: Alemania, mayoritariamente.

"Oh hados, oh deidades del Olimpo, llevad a estos hombres sin fortuna, al destino feliz que anhelan", cantarían en el día de hoy Safo y sus queridas discípulas. FIN.



Cara... y Cruz hablemos de Dios.

Para variar hablemos de Dios, de ese superhombre de barba blanca, tonante, colérico, y de aquel tierno Niño Jesús.

Respecto de esos temas yo me declaro agnóstico, que es una forma de cómodo no compromiso.

Un tema me tenía preocupado desde temprana edad: era el castigo que merecía el pecado. Don Lino, profesor de religión en los primeros años del bachillerato, situaba en primer lugar en sus explicaciones el infierno, el terrible infierno. ¿Pero qué pecado había que cometer para ser acreedor a tal castigo?. Un castigo que era eterno, “para siempre”.

Con el paso de los años fui cayendo, periódicamente, en el mismo pensamiento. Qué pecado mortal podría cometer el hombre, de tal tamaño, que justificase el fuego eterno, un castigo inmenso, sin fin.

Pues según los curitas que fuimos conociendo, eran los que tenían que ver con el sexto mandamiento, el dichoso sexto mandamiento, y los demás mandamientos del mismo o parecido género, denominado mortal.

Y de ahí llegué al siguiente planteamiento: ¿se podría castigar con una pena divina un pecado que era simplemente humano?.

Dios, que era no solo bondadoso, bondadosísimo, sino justo, justísimo, ¿podría caer en el aparente error de sancionar con un castigo de magnitud divina, un pecado de magnitud humana?. Porque ¿qué otro calificativo puede tener un castigo eterno, por toda la eternidad, “para siempre”? A mi juicio hay una grave, una gran contradicción, que pone en duda la calidad de justo de Dios. Ese era y es mi gran reparo a la idea de Dios.

Un reparo, por mi parte, vulgar, de “entre casa”. Nada teológico, es cierto, pero con la rotundidad de su palmario sentido común.

José Antonio Rodríguez Couceiro.

Un chico alto, guapote, con larga melena y pendientes, aborda al profesor de Filosofía a la entrada de la clase:

- Profe, ¿podríamos dedicar la clase de hoy a dialogar sobre la existencia de Dios?.

- ¿Y eso?.

- Es que tengo una “novieta” y, cada vez que pasamos delante de una iglesia me dice: ¿entramos?, verás qué bien se está, en silencio, hablando con Dios.

El profesor entra en clase, propone el tema, que todos aceptan con tal de no escuchar otro rollo de menor interés.

Vamos a ver, dice el profesor, ¿cuántos no creen en Dios?. Levantan la mano el noventa por ciento de los alumnos. Ahora bien, insiste, estamos en clase de Filosofía, ¿podría cada uno dar razón de su incredulidad?.

“Es que los curas..., las monjas..., la Iglesia...”. El profesor se queda en silencio... Resulta, dice, que yo me consideraba creyente y ahora me doy cuenta de que tampoco creo en Dios...

Escuchad. Voy a contaros lo que pienso. Todos vosotros estáis estudiando “para ser algo en la vida”. Tenéis ideas maravillosas. Aspiráis a crear grandes empresas, despachos de abogados, etc. Pero resulta que, para llevar todas esas ideas a la práctica, se necesita una estructura y unas personas. No siempre acertamos con la estructura, ni con las personas...; cada una es hija de su tiempo y de sus intereses. Pero vuestra idea sigue siendo maravillosa...

Lo mismo pasa con la idea de esa realidad que llamamos DIOS; también es maravillosa. En torno a ella se han establecido diversas formas de religiosidad, diversas iglesias, con una estructura y unas personas, que fallan. Por eso, pienso yo, si posamos nuestra mirada sólo e la estructura (iglesia) y las personas (curas, monjas, “cristianos” sin escrupulos) es difícil creer en Dios. Tenéis razón.

No sé si sabréis que hay unos señores - los llaman



Freeimages.com Veronica Moore

“teólogos”- que han dedicado toda su vida a “profundizar” sobre Dios. Formulan grandes razonamientos sobre su existencia, y nada menos que se atreven a preguntarse sobre qué es eso que llamamos Dios. Se divierten intelectualmente dibujando a un Dios a su imagen y semejanza, especulando sobre Él, es decir, pasándolo por el “espejo” de su mente personificando una imagen prefabricada según sus intereses: un Dios que condena y gobierna mediante el miedo... Ese concepto de Dios, utilizado en hogares, colegios, iglesias, para amedrentar, es el que respiráis todavía vosotros. Por eso me parece que estáis un poquito despistados.

Yo os sigo contando lo que pienso. Creo que, desde el punto de vista racional, no podemos demostrar ni la existencia, ni la no existencia de Dios, y, mucho menos, saber qué es Dios; si pudiera ser abarcado por nuestra razón, ya no sería Dios: “si tuviera un Dios a quien pudiera conocer, no le consideraría como Dios”. Lo dice un místico alemán llamado Eckhart (que, por cierto, fue condenado por los que quitaron la fe a los chicos de Filosofía). En el zen hay un texto que dice: “Hay una realidad que precede cielo y tierra. No tiene forma, mucho menos nombre... si anheláis escuchar su voz, dejad que se agoten vuestras palabras y vaciad vuestros pensamientos, entonces podréis llegar a caer en la cuenta del ser UNO”. Y esa realidad que todo lo precede, digo yo, ¿no será el Empeño por existir?

Si a Dios no podemos llegar por la razón, sigamos el consejo de la “novieta” del estudiante: entremos en el templo, no en el de piedra, sino en nosotros mismos y hablemos en silencio con el Dios que buscamos. Tal vez Él salga a nuestro encuentro. La razón no nos paraliza, nos invita a seguir en la búsqueda, a escuchar las preguntas que brotan desde lo hondo de nuestro ser:

¿Por qué, Señor, nos dejas en la duda, duda de muerte?

¿Por qué te escondes?

¿Por qué encendiste en nuestro pecho el ansia de conocerte, el ansia de que existas?...

M. de Unamuno

Es difícil salir de nuestros esquemas fabricados durante años y ponernos en camino sin saber bien hacia dónde dirigirnos.

Yo os confieso que cada vez creo más en Dios y menos en las palabras con las que digo creer en Él. Y no creo en el Dios producto de razonamientos y especulaciones, sino en el Dios que me mostraron mis padres con su vida.

Mis padres eran profundamente cristianos. Como no entendían de debates sobre el sexo de los ángeles, ni de pecados mortales, ni de penas del infierno, decidieron escuchar a Dios en el silencio de su corazón, como la novia de nuestro alumno de Filosofía. Y lo que oían lo transmitían a sus hijos, con palabras inteligibles, pero, sobre todo, mostrando lo que sentían con su vida. ‘No juzguéis a los demás. ¿Qué sabéis de sus intenciones?’, decía mi madre. Posad la mirada en el enfermo, en el que pasa hambre, en el que está solo... Y ellos iban a visitar a los enfermos, y apartaban de su boca parte de la comida para dar de comer al hambriento, y rompían la soledad con el calor de su sonrisa y su presencia... Así actuaban los seguidores de Jesús arrastrados por su ejemplo, y Él, Jesús, es manifestación de Dios que está presente en las personas y no donde están las piedras. Y son las personas las que deben hacer presente a Dios actuando como actuó Jesús, es decir, dando testimonio, siendo testigos, que no significa ser esclavos de unos ritos, sino llevar una vida que es inexplicable para quien la observa y provoca en él interrogantes: ¿cómo se explica que determinadas personas sigan prestando ayuda humanitaria en medio de catástrofes y guerras cuando todos huyen?. Y ese testimonio lo dan los cristianos, y también los “no creyentes”. Hay mucho “ateísmo de los cristianos” (viven como si Dios no existiera) y mucho



“cristianismo de los ateos” (que son expresión viva del mensaje de Jesús). Hay muchos, que viven de espaldas a los ritos: no rezan, no asisten a misa, no guardan ayuno y abstinencia y, sin embargo, son el Evangelio encarnado en la calle. A esos llamo yo “ateos cristianos” aunque parezca una contradicción. Los otros, los que viven como si Dios no existiera, son los que no son testigos, los que no mueven a los chicos de la clase de Filosofía a creer en Dios.

Tanto creyentes como no creyentes hemos perdido demasiado tiempo hablando de Dios. Y seguimos empeñados en hablar de Él. ¿No será que algo nos escuece?

José Luis Suárez Sánchez

Por Ruth Mediero.

La disolución del matrimonio: derechos y obligaciones de los cónyuges.

Freeimages.com Sara Hammarback

Para inaugurar esta Sección y tras valorar diferentes temas que están de actualidad, he decidido a escribir un primer artículo sobre el Divorcio y los efectos que tiene en los esposos y también en el resto de la familia. Como alguien cuando pensé en escribir esta Sección, las crisis matrimoniales son una espada de Damocles que, en cualquier momento, puede caer sobre el cogote de cualquiera.

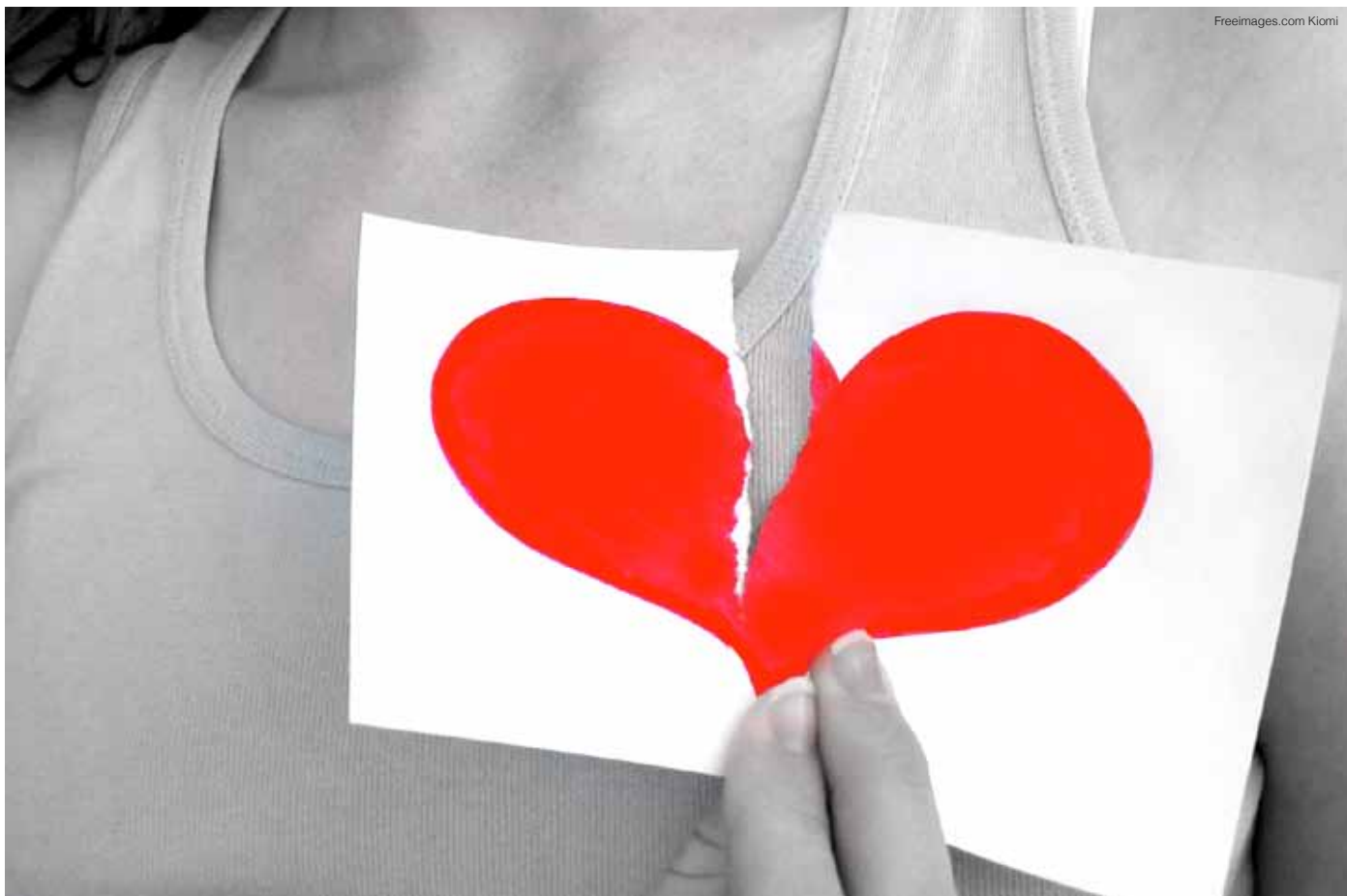
Por eso y porque tengo la firme convicción de que una de

las Obligaciones que tenemos los Abogados es facilitar la comprensión y la aplicación de las Leyes, a continuación voy a pasar a dejar claros los puntos más importantes a tener en cuenta por cualquiera que se vea implicado en una ruptura sentimental.

Lo principal a tener en cuenta es que el divorcio lo que hace es poner punto y final a todo tipo de matrimonios



Freeimages.com Stephen Stacey



Lo principal a tener en cuenta es que el divorcio lo que hace es poner punto y final a todo tipo de matrimonios, sean civiles o religiosos, y tampoco importa la fecha en la que se hayan celebrado, pues, el matrimonio ya no es indisoluble y el divorcio es legal desde el año 1981 que es cuando se aprobó lo que se conoce como la Ley del Divorcio que, se ha ido modificando para conseguir que las rupturas matrimoniales sean lo menos duras posible. Por eso, actualmente, lo más habitual es que el divorcio sea de mutuo acuerdo.

Lo principal antes de tomar una decisión de este tipo, es saber que para que el divorcio sea “de mutuo acuerdo”, es suficiente con dejar por escrito que los cónyuges no quieren continuar casados. Solo es obligatorio presentar ese escrito ante el Juez y que en el mismo documento quede claro además cómo van a seguir ejerciendo los derechos y obligaciones que tienen con sus hijos, y cómo se reparten el ajuar (las cosas) y el dinero que hayan acumulado mientras han estado casados.

Una vez presentado el Acuerdo y la solicitud de divorcio, será el juez, el que establezca (también por escrito), que el Matrimonio ha dejado de existir, lo que tiene además otros efectos:

- Desaparecen todos los deberes que habían existido entre los esposos: no hay ya obligación de convivencia, fidelidad etcétera

- A partir del divorcio, los “ex” no dependen el uno del otro económicamente y tampoco podrán tener una parte de sus herencias.
- Los divorciados son libres para volver a casarse, (con terceras personas, u otra vez entre ellos mismos).
- Por lo que se refiere a los hijos, conviene saber que el divorcio no aparta a los padres de las obligaciones que tienen con ellos.

Para terminar, voy a hacer una última reflexión:

Todo lo que he dejado reflejado en los párrafos anteriores, son las generalidades aplicables a todo tipo de casos. Sin embargo, siendo consciente de que cada caso concreto es único, y cada familia tiene unas necesidades, no quiero acabar sin recomendar que, cualquier persona que tenga que poner fin a su matrimonio, vaya a ver siempre a un Abogado experto en el Tema. Los abogados estamos para asesorarle sobre el asunto y ayudarle para que los trámites sean lo menos dolorosos posible para Usted y para el resto de la familia.

El incoherente y caprichoso callejero de Madrid

José María Román

Tras la proyectada purga de nombres en la toponimia madrileña proyectada por el Ayuntamiento de la capital de España, por mor de la llamada “memoria histórica”, viene a cuento poner de manifiesto las incoherencias que protagoniza dicha toponimia. Al parecer, dicha memoria es alicorta en el tiempo, pues se reduce a contemplar los últimos 80 años, cuando la historia de España es, obviamente, mucho más dilatada. En consecuencia, ¿Por qué no se sustituye el nombre de la calle dedicada a Fernando VII, el “rey felón”?

Empecemos, por ejemplo, por resaltar el hecho de que el dramaturgo Ramón de la Cruz goce del título don y no así otros personajes acaso más destacados o brillantes en su trayectoria profesional o vital. Salvo error u omisión, únicamente existen en la toponimia madrileña otros tres “don”: don Quijote más que calle callejón, don Rodrigo, don Pedro y don Justo (estos dos últimos seguramente que responden a sendos personajes populares en antiguas barriadas periféricas de la capital).

Serrano no se le atribuye en sus placas el generalato que ejerció

Otra anomalía es la de que en algunos personajes especifiquen en su rótulo lo que fueron. Sirvan de ejemplo calles como las dedicadas a nada menos que 30 generales, entre otros el dictador argentino Perón). Sin embargo, a Serrano no se le atribuye en sus placas el generalato que ejerció. Algo similar sucede con los pintores. El callejero recoge hasta trece con dicho título por delante (Sorolla, Juan Gris, Ignacio Zuloaga, Antonio Saura, Moreno Carbonero, y la plaza dedicada a Picasso), mientras que Goya y Velázquez figuran así, a secas.

Caso más llamativo, a la par que risible, es el que existe en el barrio denominado Parque de las Avenidas, donde todas sus calles llevan nombres de ciudades europeas que empiezan con B (Bruselas, Bonn, Brescia, etc.). Sin embargo, el funcionario encargado de dicha rotulación no tuvo empacho en dedicar una plaza a Venecia (con V) a la bella ciudad italiana. Y otra curiosidad: la toponimia madrileña minusvalora el título de Príncipe de Asturias. Pues más que una calle dedica al heredero de la

Corona un corto callejón ubicado entre las calles de Ayala y Don Ramón de la Cruz que, por lo demás, durante muchos años no estuvo asfaltada. Y ahora sí que habría que modificar su leyenda, pues hay heredera, esto es, Princesa de Asturias.

También resulta incoherente o caprichoso que en muchísimos casos el rótulo identificador solo ponga el primer apellido. Pero existe una calle que, por el contrario, se denomina Padre Francisco Palau y Quer, es decir, que incorpora su actividad en la vida (religioso, el nombre de pila y los dos apellidos). Además, se da la circunstancia de que es una calle más bien corta, si bien goza de haber sido calificada como avenida.

Otras incoherencias se basan en el recorrido cambiante, de trayectoria y nombre de muchas calles

Otras incoherencias se basan en el recorrido cambiante, de trayectoria y nombre de muchas calles. Sirva de ejemplo el caso de la calle López de Hoyos, una de las más largas del callejero. Su primer tramo es estrecho, de un solo sentido: el que va desde el Paseo de la Castellana hasta Serrano, donde muere, pues no tiene solución de continuidad al terminar en la confluencia de Serrano con María de Molina. No obstante, la calle sigue llamándose igual al otro lado de dicha intersección. Y lo hace con doble sentido,

disponiendo de una mediana con diseño de bulvar. Anchura y sentido, obviamente muy diferentes. La rúa sigue discurrendo muchos más kilómetros, siguiendo rutas sinuosas, que muy bien en varios de sus tramos podrían llamarse de otra manera. Más incoherente, por no decir risible, es lo que sucede en el caso del barrio conocido como Parque de las Avenidas, lindante con la M-30 (ahora calle 30) y la carretera de Barcelona. El funcionario de turno tuvo el encargo de rotular el callejero de este barrio con nombres de ciudades europeas cuyo nombre empezara por B. Y así sucede con las calles Bruselas, Bonn, Brescia, etc. Sin embargo, el avispado encargado no tuvo empacho en adjudicar a una plaza el nombre de Venecia.



Senegal

tener una experiencia
africana en toda regla



Senegal es el país más cercano a España (tan sólo 4 horas de avión) para tener una experiencia africana en toda regla, ya que los ribereños del Mediterráneo al ser tan cercanos a nosotros –por lo árabe y el couscous, casi los consideramos de casa... o vecinos.

Senegal es otro mundo, entrañable desde que aterrizas en Dakar. Su gente es amable, alegre, les gusta especialmente la música y sus cantantes triunfan en Europa (DIOUF). Adoran lo español, aunque fueron colonia francesa, y cualquiera por la calle te dirá que tiene un pariente en España – especialmente en Barcelona-.

Es una raza especialmente bella. Los hombres altos y fuertes y con sonrisa constante. Las mujeres, generalmente guapas, son famosas por sus pronunciadas caderas que bailan al caminar. No es un país peligroso sino todo lo contrario. Únicamente hay que evitar algún barrio de la capital Dakar, y el sur profundo cerca de Gambia y Guinea donde tienen un conflicto étnico sin resolver. Siendo un país pobre para nuestros estándares, es difícil ver miseria (salvo barrios de la gran Dakar) y sorprende el nivel cultural medio, la cultura cívica y el respeto y educación general.

Mercado de Kermel, mercado de Sandoja... y el colorido mercado de pescado en la gran playa de Dakar

Dakar es muy grande, pero al no haber monumentos o arquitectura singular para visitar, los recorridos siempre van a lo étnico. Mercado de Kermel, mercado de Sandoja... y el colorido mercado de pescado en la gran playa de Dakar, donde se juntan cientos de barcas que encallan sin para venderlo pescado, cientos o más de puestos con cuatro pajas y maderas para vender el producto, y cientos o más de tenderetes rudimentarios donde el pescado se seca al sol, y que luego será sustento básico durante el año y para viajar al interior del país. El colorido es bestial, el olor también, la atmósfera pacífica cosa que llama la atención en semejante jaleo y caos para nuestras costumbres. Fotos preciosas. Nadie te molestará pidiendo u ofreciendo algo insistentemente como en países vecinos del norte. Los hoteles son buenos y no muy caros. La comida es variada con mucha verdura, y al que le guste la sopa, hay una extraordinaria (no recuerdo su nombre) y muy succulenta, que es el plato nacional.

Hay dos zonas turísticas a visitar en Dakar, una que es una especie de mercado turístico artesanal, donde se encuentra de todo pero especialmente llamativa es la artesanía de todo tipo, y los cuadros y pinturas de tipo étnico y modernista. Hay muchos artistas en Senegal, y se nota. Y la otra de bares y restaurantes de calidad, en un barrio costero, donde se ve al turista que quiere comer buen pescado y platos locales en ambiente más europeo, y dónde circulan también los residentes internacionales.



Lo que sí es a evitar, que te lleven (yo fui) a 40 / 50 Km a su pequeño Benidorm / Torremolinos, que aunque con playa kilométrica, sólo ofrece turismo masa, hoteles masa, ambiente europeo, discotecas y lo demás, un horror.

En coche alquilado, o autobús si hay que subir hasta St. Louis, desde donde gobernaron los franceses todos estos, y otros territorios. A la izquierda de la desembocadura del gran río están los restos, casas coloniales desvencijadas, algunas en buen estado, bonitas calles, tiendas y garitos estilo europeo – hippy, la residencia del cónsul francés... Y a la derecha, la zona más pobre y miserable de Senegal, cabañas, tejavanas, todo en la orilla y adyacentes, un submundo donde se cuece y negocia la emigración en patera hacia Canarias, o hasta el sur de Marruecos –salvando Mauritania- para intentar llegar a Tarifa. Lo fuerte y duro es pasear por allí en coche de caballos, como en Sevilla.

En la orilla del gran río, previa reserva, puedes embarcar para tres o cuatro días, en un antiguo yate

–Bou ElMogdaj- del Sha de Persia, que va subiendo el río (y puede llegar hasta Malí, 1500 Km después) viendo poblados, tribus, etc. Y durmiendo anclados por la noche, porque el río no está balizado. Son 16 camarotes de lujo de principios del XIX, pero carcomido por el tiempo. Tripulación y camareros te alimentan y dan copas sin parar, salvo al desembarcar en los poblados.

Una Agencia española estaba preparando otro barco similar. Es bastante asequible. Si desembarcas en Dagama, en Jeep durante 12 horas puedes llegar a Saloum, y la isla de Joal. Por el camino verás inmensos bosques de Baobabs, el árbol nacional, que pueden ser de 2 ó 20 m. de anchura. Es el árbol más raro y espectacular que puedas imaginar. Entre ellos –y a veces dentro- viven familias dispersas con alguna choza y vallado para cabras. Quizás esta sea la parte del viaje más espectacular por lo pintoresco, salvaje y único del marco natural y humano.

En la isla de Joal nos espera un hotel de cabañas delante de la selva. El tiempo de excursiones por el





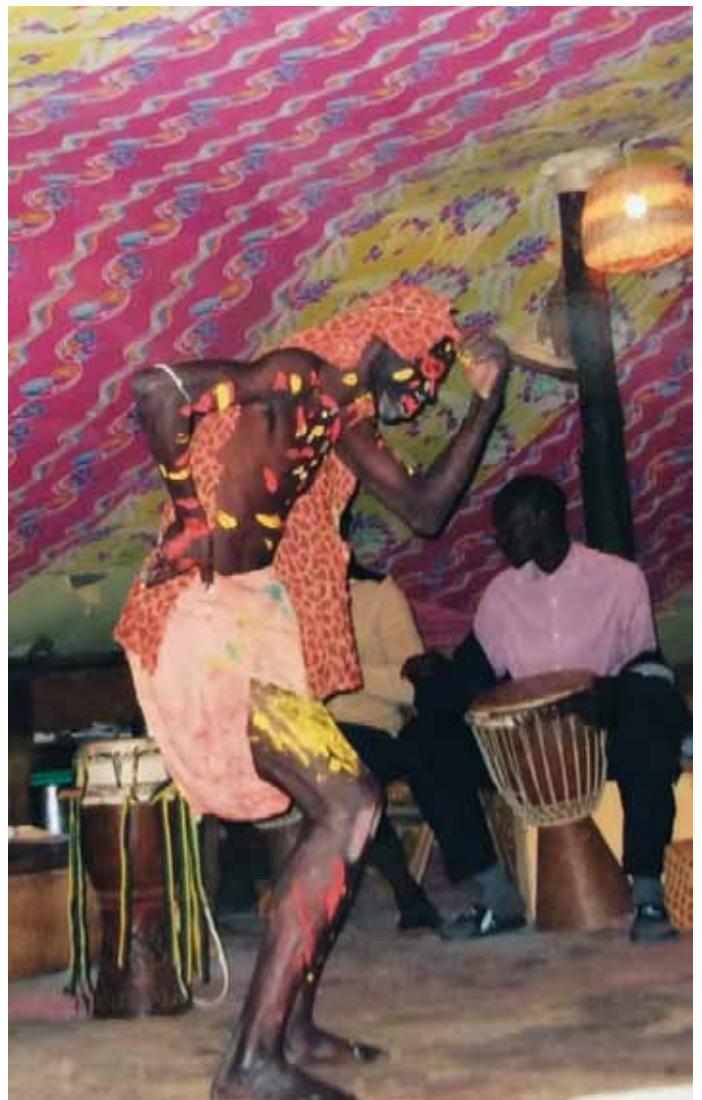
delta, todos los pájaros imaginables y enormes, pelícanos, cocodrilos, etc. En la zona empieza la jungla que se visita. Una tribu tenía su festival de lucha SERRER, que es una mezcla de Sumo y lucha canaria, solo que los chipirones se embadurnan con grasa para mayor dificultad. También se puede coincidir con las fiestas de la pubertad, con rituales maravillosos.

Más abajo no se debe ir. Está Gambia y las tribus del sur. Es peligroso.

Y de vuelta a Dakar, la isla de Goré. En frente, la isla de 1 Km cuadrado, hoy con casa coloniales restauradas, con tiendas guau y baretos trendy. Y lo más fuerte en la esquina: la casa / fuerte / prisión donde los negreros almacenaban centenares de esclavos traídos del interior de África, que malvivían en penosas condiciones, y que solo veían la luz al salir por un estrecho pasadizo al aire libre para embarcar en chalupas que los aupaban hasta los galeones negreros que ponían rumbo a América.

Y al de 12 días, aeropuerto, y a Madrid.

Francisco Querejazu



La actitud, tu compañera de viaje

En cada uno de los viajes que he hecho, y ya son unos cuantos, he vivido situaciones de todo tipo, buenas y malas; he de decir, que las he disfrutado cada una a su manera, sacando lo mejor de cada una de ellas.

La vida, consigue hacer ver los detalles que hacen de cada momento algo extraordinario, sea del signo que sea.



sus capacidades para evitar problemas a la postre; una vez allí, entre tanta inmensidad, uno se para, respira ese aire tan puro y gélido que penetra en los pulmones, visualiza todo aquello que le rodea y observa las dificultades que se pueden presentar; en ese momento, observas que existen huellas trazadas en la nieve que te indican por dónde has de continuar, por donde antes que tú pasaron otros.

Según vas descendiendo puede que llegue un momento en el que te puedas desviar, perdiendo todo rastro del paso de los que fueron delante de ti en un momento dado, y te surge la duda de si eres capaz o no de abrir camino ante toda la nieve virgen que se expande ante ti. Comenzando este nuevo reto que supone el adentrarse a descender laderas en la que la nieve puede que te llegue más allá de las rodillas, has de contemplar la dificultad añadida de la velocidad y la postura de tú cuerpo, ya que si vas despacio y peor aún, echado hacia adelante, surge si o si la caída, os aseguro que el hecho de intentar levantarse es arduo complicado, y en un primer momento utilizas más la fuerza que la maña, y es un error, ya que has de economizarlas. Es lógico y normal que existan mas traspíes y te encuentres en la misma situación, pero esta vez la maña viene a la fuerza y te levantas de una manera mas fácil.

Sigues descendiendo a cotas donde los pinos hacen acto de presencia

Sigues descendiendo a cotas donde los pinos hacen acto de presencia, obstáculos que vas sorteando uno tras otro, dejando tu estela tras de sí y surcando la nieve hasta que llegas a tu meta.

Creo fervientemente que lo importante en esta vida, es la actitud positiva con que hagas las cosas, que a veces nuestras capacidades no serán las mejores, que debemos vivir y aceptar ciertas limitaciones, pero que no sea por la lucha y constancia con que las realicemos.

Sacar lo mejor de vuestro viaje, yo lo hago lo mejor que sé y siento.

Roberto Ordás

Para mí, viajar es dejarme sorprender por la cultura, olores, sabores, colores, situaciones del día a día que dejan aflorar la certeza de nuestra propia existencia, y que a veces, la ceguera de nuestra rutina, hace que no caigamos en los detalles, sin llegar a relativizar los problemas que nos surgen a menudo, no dando la importancia que realmente tengan.

En el viaje que es nuestra vida, hemos de pararnos de vez en cuando, y observar todo aquello que nos rodea, hacer más autocrítica y aprender de los errores, levantarnos con más decisión, a sabiendas, que este proceso se volverá a plantear en nuestro camino, sacando siempre su lado positivo en cada momento.

Ya sé que este relato va de comentarios uno de mis últimos viajes, concretamente a Suiza (estación de Verbier), pero sinceramente encuentro cierta similitud, que hacen de este relato un todo en el devenir de la vida.

Cuando uno se adentra entre montañas, unas tan magnas cómo es el Mont-Fort (3.330 metros) y otras menos, cada uno debe saber hasta dónde llegan

Andorra en cinco días

Por **Teresa Nouselles de Castro** (9 años)

En Agosto de 2015 fui a Andorra con mi hermana, mis padres y mis abuelos. Fuimos 5 días.

DÍA 1: El primer día llegamos a la hora de comer y no pudimos hacer mucho, pues fuimos a ver tiendas. Y vimos que en la recepción había chuches, nos cogimos una, la probamos y estaba deliciosa. Desde ahí todos los días hemos cogido una. Como estábamos muy cansados nos fuimos a dormir.

DÍA 2: El segundo día después de desayunar fuimos a tres pueblos y cada pueblo estuvimos un cuarto de hora. Nos paramos en un pueblo (Ordino) para ver una mina. Después fuimos de picnic (Soldeu) y después tuvimos que irnos pitando para coger un trenecito y lo cogimos. Cuando llegamos a lo alto de la montaña, había unas colchonetas hinchables y como estaban tan mojadas nos empapamos los calcetines de arriba abajo. Fuimos a un teleférico (Encamp) y como estaba tan alto mi abuelo estaba temblando. Como estábamos tan cansados nos fuimos a la cama.





DÍA 3: El tercer día nos fuimos a Naturlandia (Sant Julià de Lòria). Mola mucho. Fuimos a unos coches y a un sitio donde había cuerdas y barras para llegar a una tirolesa de un Km y mola. Después estuvimos en un parque que había unos toboganes de tres metros.

piscinas enormes (Caldea) que salían a la calle y veías los coches pasar y había unas piscinas que estaban a cero grados que no aguantábamos ni un segundo y otra que estaba a treinta y cinco grados que aguanté como cinco minutos. Mola muchísimo. Al final de esos en el agua salieron dos chicas y empezaron a bailar en unas cuerdas.

DÍA 4: El cuarto día por la mañana estuvimos paseando por Andorra y vimos un reloj gigante. Como hacía mucho calor, nos compramos un helado y unos cascos porque dentro de poco era mi cumpleaños. Por la noche nos fuimos a unas

DÍA 5: El quinto día después de desayunar, que pena pero nos tuvimos que marchar.



Los Carnavales en Lanzarote

Autora: **Lexly Gildret Ayala Casanova** (9 años)

Fotografía: **Ovidio Cordero**

Los carnavales son algo muy conocido. Se celebran en muchas partes del mundo. En Lanzarote se celebran en febrero hasta marzo, todos los años cambian de día.

Hay concursos de murgas donde suelen expresar con lo que no se está conforme, poniendo de melodía algunas canciones conocidas. Suelen disfrazarse y utilizan pitos como principal instrumento musical.

Hay una gala para elegir a la reina del carnaval, sale disfrazada subida encima de alguna carroza.

En todas las islas se hace un desfile llamado EL COSO en cada municipio, donde salen todas las carrozas de todos los temas hasta llegar a un punto donde se quedan quietas, y ponen música hasta el momento que empiezan las verbenas.

Los carnavales son considerados las mejores fiestas de todo el año en las islas.



A las personas les gusta mucho porque se pueden disfrazar e ir detrás de las carrozas bailando y escuchando música, es muy divertido y esas fiestas hay que celebrarlas con la familia. A mí me gusta mucho el carnaval porque puedes ver a la gente bailar y ver su sonrisa y eso a mí me hace muy feliz.

La carroza ganadora de este año en mi isla es la de FROOZEN. Era muy linda, pero aparte de esta había más carrozas con la temática de Super héroes, de tortugas, de miedo, de cavernícolas, etc.

Visita al Museo Arqueológico Nacional

Por **Carmen Ranero**.

EL MUSEO

El museo se hizo en el año 1867 por la Reina Isabel II para albergar todos los objetos relacionados con la arqueología y con la historia española, que había repartidos por todo el país. Se inauguró en el año 1871, por el rey Amadeo I.

A lo largo de su historia se ha remodelado en varias ocasiones, haciéndolo cada vez más fácil de visitar y entender.

La última remodelación acabó en el año 2013.

Es un museo muy bonito, podemos ver objetos de diferentes épocas, desde la prehistoria hasta la edad moderna: ánforas, platos de cerámica muy antigua una réplica de las cuevas de Altamira... También están representadas las culturas milenarias de Egipto y otros países de Oriente próximo antiguo.

Me ha gustado la cerámica de los romanos y los griegos porque tiene dibujos muy bien hechos con formas muy curiosas.

Bote de Zamora. Museo Arqueológico Nacional



¿tienes plan?

Dama del Eliche. Museo Arqueológico Nacional



LOCALIZACIÓN

- Dirección: C/Serrano, 13
- Teléfonos: 91 57 77 912
- ¿Cómo llegar?

En coche: hay un aparcamiento público: Jardines del descubrimiento.

En transporte público: metro Serrano y Retiro. Autobuses 1-9-19-51-74.

TARIFAS

- General: 3 euros
- Reducida: 1,10 euros
- Entrada gratuita: sábados desde las 14:00 horas y domingos por la mañana.
- Los siguientes días del año:
 - 18 de mayo, Día Internacional de los Museos
 - 12 de octubre, Fiesta Nacional de España
 - 16 de noviembre, Día del Patrimonio Mundial
 - 6 de diciembre, Día de la Constitución Española

Aficiónate a la espeleología

Por **Carlos García**

¿Qué es la espeleología? Si nos atenemos a lo que dice el Diccionario de la Real Academia, la espeleología es la ciencia que estudia la naturaleza, el origen y formación de las cavernas, su fauna y su flora.

En realidad, la espeleología a la que nos estamos refiriendo sería la espeleología deportiva; que consiste en entrar en cuevas y salir de ellas, ya sean éstas horizontales o verticales.

Las cuevas horizontales son aquellas en las que nos podemos desplazar por nuestros propios medios; encontraremos desniveles más o menos sálvables por uno mismo, ya sean pequeñas rampas, saltos o zonas donde trepar para salvar el desnivel.

Las cuevas verticales son aquellas en las que en las que habrá que salvar desniveles y es necesario la utilización de cuerdas, anclajes y distintos aparatos específicos para esta práctica deportiva y que garantizan la seguridad evitando posibles caídas.



Las cuevas verticales pueden ser también de travesía (cuevas en las que existe una parte vertical y una parte horizontal, como por ejemplo la Cueva del Alba en los Pirineos; donde se comienza la travesía en una sima de 500 metros y se continúa por un tramo horizontal de 5 kilómetros), O de rebote, (en las que solo existe una sima; a la que se baja, y una vez que llegas al final vuelves a subir, por ejemplo la sima del Cura Merino, en Soria).

Cuando se habla de cuevas, la gente suele imaginarse espacios cerrados, angostos y lúgubres; nada más alejado de la realidad, ya que en una cueva puedes encontrar desde pequeñas oquedades por las que te tienes que introducir hasta grandes salas llenas de estalagmitas y estalagtitas donde disfrutarás del silencio que te brinda la cueva.

Yo no conozco una sensación de paz más intensa que la que sentí al atravesar en solitario un lago que hay en la Cueva de los Chorros, en el Rio Mundo.



Por supuesto, este deporte no es un deporte que se pueda realizar en solitario, (ni si quiera en cuevas horizontales). Siempre será necesaria la preparación con un monitor que nos inicie en los métodos y el conocimiento necesario para practicar esta actividad deportiva con un mínimo de seguridad, y nos indique el material que debemos llevar en cada situación, ya que te arriesgas a sufrir un accidente, desorientarte, etc.

Pero eso es otro tema, porque la espeleología es un mundo diferente que te engancha de tal modo que es difícil salir.

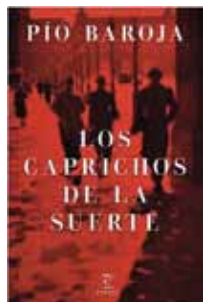
negro

sobre

blanco

José María Román

Los caprichos de la suerte



Pío Baroja. ESPASA

Se trata de la última novela del escritor vasco, escrita entre 1950 y 1951, hasta ahora inédita y afortunadamente rescatada, cuyas páginas recorren con cierta melancolía y lirismo, la España de la guerra civil.

El texto original de Baroja, escrito a máquina y con anotaciones manuscritas, viene a cerrar la trilogía barojiana Las saturnales, iniciada con Miserias de la guerra y continuada con El cantor vagabundo.

Aunque en primera impresión pueda parecer un esbozo de relato, la novela se estructura en 33 capítulos. En sus dos primeras partes, el principal protagonista, Luis Goyena, que luego cambió su nombre por el de Juan Elorrio, como así firmaba en sus colaboraciones periodísticas, narra su salida de Madrid, dese Vallecas, con el proyecto de llegar a París, recorriendo para ello una larga ruta jalonada por Tarancón, Cuenca, Utiel y Valencia. En su trayecto cuenta con el concurso o compañía de varios personajes de distinta condición y personalidad: desde un comandante inglés hasta una dama parisina, pasando por un cómico mediocre que le acompaña a lo largo de todo el viaje.

Baroja describe con su reconocida maestría los lugares que recorre, las conversaciones de los personajes, las tertulias y el ambiente de la época, con su violencia, el exilio y el pesimismo imperante ante la proximidad de la I Guerra Mundial. Un texto, sin duda, que tiene la virtud y el disfrute de un Baroja recuperado para bien.

Las aguas de la eterna juventud



Donna Leon, Seix-Barral.

Se trata de la última novela de la prolífica autora Donna Leon, que aunque nacida en los Estados Unidos, lleva viviendo en Venecia desde hace más de 30 años, por lo que conoce muy a fondo la personalidad de los habitantes de la ciudad de los canales, así como sus características más notorias (invasión de turistas, deterioro de muchos de sus edificios, gastronomía, etc.).

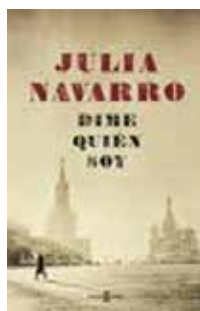
En esta ocasión narra el vigesimoquinto caso del comisario Brunetti, personaje que protagoniza, pues, la mayoría de sus novelas. Se trata de un hombre caracterizado por su bonhomía y paciencia, casado con Paola, hija de unos padres aristócratas y con dos hijos, Raffi y Paola, jóvenes con ideas que chocan muchas veces con las posturas de sus progenitores. Conforman así una familia que se hace simpática por normal.

En este libro Leon parte de una abuela que desea averiguar que le ocurrió a su nieta hace quince años, cuando apareció medio ahogada en un canal de la ciudad y que como consecuencia padece una discapacidad cerebral. Un caso que la policía dio por cerrado hace quince años y del que solo se sospecha de un alcohólico con la memoria prácticamente perdida.

Para resolver el caso, Brunetti cuenta, como de costumbre, con la colaboración de la señorita Elettra, la eficiente secretaria de la comisaría, cuyos conocimientos de informática y sus numerosos contactos y amigos facilitan mucho la labor investigadora.

Donna Leon, que está considerada como una de las mejores escritoras de novela negra, ha sido premiada con el galardón Pepe Carvalho.

Dime quién soy



Julia Navarro. Plaza & Janes.

Tan extensa como espléndida es esta novela de Julia Navarro, una autora cada vez más consagrada y leída.

En esta ocasión la historia narra la búsqueda por parte de un periodista en desempleo de una supuesta bisabuela suya por parte materna, búsqueda que le es encargada y subvencionada por una tía también suya para que escriba un libro biográfico sobre esa antepasada con la idea de regalarlo a todos sus familiares y para lo cual le irá dando algunas pistas a través de varios personajes que en principio y por edad pudieron ser coetáneos de la buscada bisabuela.

Su investigación la inicia rastreando el apellido Garayoa, pues así se apellida dicha bisabuela, en la guía telefónica, dando así con unas señoras mayores que curiosamente y por tradición familiar comparten el mismo nombre de pila: Amelia.

La novela discurre coincidiendo con varias etapas convulsas de la historia: guerra civil española, segunda guerra mundial, guerra fría EE.UU.-URSS. Y caída del muro de Berlín, ofreciendo así una panorámica de indudable interés histórico y por el que discurren personajes y datos reconocibles y bien documentados por la autora.

El personaje sobre el que pivotan los capítulos del libro, esto es, la bisabuela, también llamada Amelia, un nombre muy repetido en la familia Garayoa. Una mujer cuya vida no fue precisamente vulgar, pues sentimentalmente protagonizó cuatro experiencias, dos de ellas traumáticas. Además, desarrolló una actividad como espía al servicio de varias organizaciones de inteligencia, llegando incluso a tener que matar en alguna ocasión para salvar su vida o la de los suyos, tanto amigos como compañeros de ideología compartida. Una vida, pues, intensa y plena de peligros que afronta con entereza y valentía que discurre en escenarios tan distintos y distantes como Madrid, Varsovia, El Cairo y Berlín, ciudad esta última donde se hace coincidir cronológicamente con la caída de su famoso muro.

No es hasta el final de la obra el momento en el que para sorpresa de todos, incluidos tanto el periodista investigador como el lector, se descubre la identidad de la reiterada bisabuela.

Se trata de una novela que engancha al lector desde el principio y cuyo interés va en aumento hasta la última de sus casi 1.100 páginas, lo que dice mucho en favor de este relato social, humano y también político, escrito por lo demás con un lenguaje ameno y sencillo; en definitiva, un libro más que recomendable y que anima a seguir el hacer literario de Julia Navarro.

Nociones básicas de... Bolsa

Por José Antonio González

1. ACCIONES: una empresa tiene un valor patrimonial. Cuando el propietario quiere venderla, se hacen pequeñas participaciones que se llaman acciones.

2. SECTOR: lo componen acciones de un mismo negocio. Por ejemplo las empresas de la construcción, las telecomunicaciones telefónicas y las demás operadoras...

3. OPV: cuando dichas acciones se ponen a la venta se llama OPV y los inversores de manera individual las pueden comprar al precio que lo ponga el dueño de la empresa.

4. PRECIO: es el valor que tiene una acción en el mercado, puede ir desde un céntimo hasta más de 1.000 euros.

5. BROKER: para comprar una acción se necesita un bróker, que es la persona encargada de comprar y vender las acciones. También se pueden comprar en un banco pero lo recomendable es una agencia de valores, pues es mucho más económica. Un ban-



co tiene unas comisiones más altas y cobra custodia de valores (tener ellos guardadas las acciones).

6. AGENCIA DE VALORES: son empresas que se dedican a intermediar en la compra y venta de acciones cotizadas en el mercado.

7. VENTAS: la decisión la toma el propietario de las acciones nunca el banco.

8. MÁXIMO HISTÓRICOS: es cuando una acción alcanza el precio máximo en la historia de esta acción.

9. FIGURAS: cuando una acción cotiza diariamente, va formando una figura en forma de barras. las figuras se representa en gráficos. Pueden ser diarios, semanales, mensuales y anuales. Con estas figuras lo que el inversor busca es ver cuando comprar o vender una acción. Las agencias de valores te dan el programa que lo hace automáticamente. Los mejores son los anuales.

ALGUNOS CONSEJOS:

- En bolsa nadie se hace rico en un día. Sirve para ir ganando poco a poco y es una ayuda para final de mes poder darse algún capricho.
- Para comprar buscamos sectores que estén en máximos históricos y dentro del sector la acción que rompa su máximo.
- Jamás compraremos un valor sin ponerle su stop de perdidas.
- No miraremos la compra hasta que pase una semana.
- A la semana mirar el stop y ponerlo en el mínimo semanal (nunca se pone por debajo del precio de compra inicial). De esta manera aseguramos las ganancias.



10. FIGURA CABEZA HOMBRO: es la que más me gusta a mí para comprar y vender. La figura cabeza hombro se forma cuando una acción rompe su máximo y retrocede durante unos días y luego vuelve a subir rompiendo su máximo anterior.

11. CAPITAL A INVERTIR: solo se invierte el 10% del capital que uno tenga.

12. STOPS DE PERDIDAS: es lo máximo que podemos perder cuando compramos una acción que cotiza en bolsa. Por ejemplo compramos telefónica en 33.10 y si cae por debajo de 33 esta automáticamente de vendería y asumimos perdidas las pérdidas se pueden compensar con las ganancias.



Cómo preparar calamares a la romana tiernos.

Después de limpiar los calamares, los colocamos en un bol con dos cucharadas de bicarbonato por encima y los dejamos reposar 3 horas. Una vez transcurridas las tres horas, se escurren bien. Se mezclan 2 cucharadas de harina y 3 de pan rallado. Se rebozan los calamares en la mezcla y se fríen en aceite bien caliente.



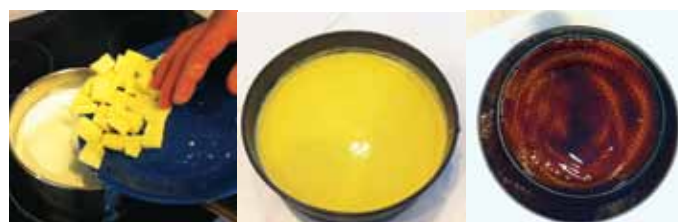
Flan de chocolate blanco.

INGREDIENTES:

- 1 litro de nata para cocinar.
- 1 tableta de chocolate blanco.
- 1 paquete de flan Royal 8 porciones.
- Un poquito de leche.

PREPARACIÓN:

1. Disolver el paquete de flan en la leche.
2. Poner en un molde bajo el caramelo que viene con el paquete de flan.
3. Poner a hervir la nata con el chocolate blanco troceado.
4. Cuando rompa a hervir la nata, añadir la leche con los polvos de flan disueltos en ella. Removerlo bien y esperar a que vuelva a cocer de nuevo.
5. Apagar el fuego y verter la preparación en el molde.
6. Dejar enfriar y meter en la nevera para que cuaje.





Ingredientes:

- ✓ 1 Kg de harina de fuerza.
- ✓ 1 cucharadita de sal fina.
- ✓ 2,5 Tazas de agua tibia
- ✓ 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ✓ Tomate.
- ✓ Bacon.
- ✓ Aceitunas negras.
- ✓ Queso.

1. Mezclamos el agua templada con la levadura.
2. Le ponemos la sal y el aceite.
3. Ponemos la harina en la mesa con forma de volcán.
4. Echamos en el centro del volcán la mezcla de la levadura con el agua y el aceite.
5. Amasamos muy bien.
6. Hacemos una bola, la envolvemos en un paño húmedo y la dejamos reposar durante 45 minutos.
7. Extendemos la masa.
8. Precalentamos el horno a temperatura máxima durante 20 minutos.
9. Añadimos el tomate, el queso el bacon cortado en trocitos y las aceitunas.
10. Metemos la pizza en el horno durante 10 minutos.



IIA cocinar!!

IIIA comer!!!

Por **Victor Franchini** y **Lucía Alonso**.

Quesos para variar

Por **José Ignacio Díaz**.

NOMBRE: Gouda

ORÍGEN: Países Bajos, provincia de Holanda Meridional.

CARACTERÍSTICAS: Color amarillento, se elabora a partir de la leche de vaca pasteurizada, procesada y recalentada hasta que los cuajos se separan del suero. El 10% de la mezcla son cuajos que, una vez metidos en los moldes circulares, son presionados durante dos horas.

PRECIO: se comercializa en cuñas, de 250 gr.

El tipo Old Amsterdam: 250 gr. en torno a 4,50 euros.

El tipo Gouda viejo: 250 gr. en torno a 6,50 euros.

BEBIDAS PARA ACOMPAÑAR: Es muy importante la elección del vino, ya que una mala elección puede arruinar su maridaje y el placer de degustar un buen queso.

La gente cree que debe beber vino tinto con el queso, pero van mejor los vinos suaves, como los blanco

La mayoría de la gente cree que debe beber vino tinto con el queso, pero van mejor los vinos suaves, como los blancos, y si se quiere tinto hay que elegir vinos livianos que equilibran los ácidos lácticos que se encuentran en el queso. Por ejemplo: los tintos con bajo contenido en taninos, funcionan mejor con la mayoría de los quesos.



Freemages.com Carla Pais

El Oporto es un buen compañero de viaje para el queso.

El Merlot. Este vino procede de la uva de la región de Burdeos, es uno de los tipos de uva más frecuente en el mundo, detrás de la variedad Cabernet Sauvignon. Es un vino suave, fino con cuerpo mediano, color rubí.

“El queso debe tomarse antes de los postres, por lo que se debe elegir un vino suave”

DATOS DE INTERÉS:

Tanino. Los vinos con Tanino son fáciles de identificar por tener una sensación de aspereza, sequedad y sabor amargo, que provocan tanto en la lengua, como en las encías y dientes una vez que entra en la boca, siendo su principal característica.

¿Qué es el tanino? Es una sustancia astringente que se extrae de la corteza de algunos árboles como el castaño o como el roble. En el vino tinto hay taninos.

Cuajos. El cuajo o reina es un complejo natural de enzimas, presente en el jugo gástrico de los mamíferos rumiantes, para digerir la leche materna y que se utiliza en la producción de quesos.



El reto...

Sudoku

Por Gonzalo Sánchez

Para que mantengas en forma tus neuronas, te proponemos el siguiente sudoku ¿te animas?

Cuando lo consigas, mándanos la solución al mail paravariar@fundaciondacer.org, poniendo en el asunto SUDOKU.

Entre las 20 primeras respuestas correctas, sortearemos dos entradas de cine.

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



Hablar

Andar

Comer

Reír

VOLVIENDO A SER MARTA

Cuando tienes un ictus puedes no hacer nada
o puedes hacer muchísimas cosas

Fundación
DACER



FUNDACIÓN
DACER
DAÑO CEREBRAL

www.fundaciondacer.org