

# En un lugar cerca de "El Lancharillo"

Quintín Moreno Barrero

¡Qué cosas tendrá la infancia que los recuerdos se quedan grabados para siempre en la memoria!

Por circunstancias de la vida en mi familia tuvimos que cambiar varias veces de casa.

Nací en la plaza, en la casa de Los Sacristanes. Vivimos pocos años pero siempre siento un especial cariño al pasar cerca de allí.

La casa que más claramente guardo en mis recuerdos fue la casa de la tía María de Silver, la que está enfrente de la carnicería de Jopea. Antes era una casa vieja de dos plantas. En el portal había una escalera de madera que te llevaba al piso de arriba donde estaba la cocina con lumbre baja, un banco de madera antiguo, que aún conservan los dueños, y tres alcobas que se comunicaban unas con otras. Allí nació mi hermano Ismael.

Eran los años de mi primera infancia. Todas las tardes salíamos los niños y niñas del barrio a jugar a la piña en la carretera. No corríamos ningún peligro pues apenas pasaban coches y así podíamos estar jugando hasta bien entrada la noche disfrutando como locos. Cuando fui haciéndome un poquito más mayor ya me reunía con los demás chicos del pueblo en el lugar por excelencia para jugar: la plaza. Imperaba la ley del más fuerte y aunque lo pasaba bien empecé a sentirme muy solo, especialmente entrando en la pubertad. Cuando esto me ocurría me iba a un sitio muy especial para mí. Ese lugar no es muy conocido por estar un poco apartado. Está cerca de El Lancharillo. Se entra por un camino estrecho, alargado entre piedras y al fondo hay un hueco grande. Desde allí se divisa la Cancha, esa gran mole de piedra. Observando como los rayos de sol pegaban en ella me sentía muy a gusto. Era mi espacio preferido, mi pequeño mundo. Siempre iba por las tardes y siempre solo. Allí soñaba y me inventaba un otras realidades que más tarde descubriría al salir del pueblo.

Pronto hará veinticinco años que me quedé ciego. No he vuelto a ir a este lugar desde la infancia, ni sé como se encontrará con el paso de los años. Me encantaría volver algún día allí.





# La Risquera



La Risquera Nº 18  
Segunda Época  
Agosto 2007





<b>Editorial</b>	<b>03</b>
<b>Asociaciones</b>	<b>04</b>
<b>A través del Tiempo</b>	<b>08</b>
<b>El mundo de las plantas</b>	<b>10</b>
<b>Medio Ambiente</b>	<b>12</b>
<b>viajes</b>	<b>14</b>
<b>Las Fuentes de la Memoria</b>	<b>15</b>
<b>Opinión</b>	<b>19</b>
<b>Historia</b>	<b>26</b>
<b>Salud</b>	<b>28</b>
<b>Artesanía</b>	<b>30</b>
<b>Peque Risquera</b>	<b>31</b>

Si quieres colaborar con La Risquera, envía tus artículos, fotos y sugerencias antes del **6 de noviembre 2007**, a: **Asociación Cultural La Risquera (Prensa)** 05415 El Hornillo (Ávila) o a través de nuestro e-mail: [larisquera@terra.es](mailto:larisquera@terra.es)

También puedes consultar todo lo relacionado con El Hornillo y la Asociación Cultural La Risquera en: [www.elhornillo.com](http://www.elhornillo.com)  
Te invitamos a participar en este proyecto.

La Risquera agradece a sus colaboradores la participación incondicional por sus fotos y artículos.

A D. Adolfo Rodríguez de la empresa de ascensores ORONA por su aportación económica.

La Risquera no se hace responsable de la opinión de sus redactores y colaboradores dentro del marco constitucional.

**!!! Hazte Socio!!!**



**EQUIPO RESPONSABLE**



**Coordinación:**  
Belén García

**Fuentes de la Memoria:**  
Javier Redondo  
Jesús María Jiménez

**COLABORADORES HABITUALES**



**Historia de El Hornillo**  
Benjamín Pérez

**Salud**  
Ildé Majo

**El Mundo de Las Plantas**  
Cecilio García

**A través del tiempo**  
Jesús María Jiménez

**Medio Ambiente**  
Ignacio-Santiago García  
Javier Redondo

**Opinión**  
Jesús Blázquez  
Juan Luis Blázquez  
Emilio Vinuesa  
Alberto González

**Escuelas Públicas de El Hornillo**  
Peque Risquera

**Asociaciones:**  
Río Canto  
La Risquera  
Mayores de El Hornillo  
Grupo Ecológico de Gredos  
ACUDA  
ONG Gloria Olivae

**Fotografía:** Equipo Responsable

**Edita:** Asociación Cultural  
La Risquera

**Diseño y Maquetación**  
Ángel Serrano

**Imprime**  
Furo Comunicación

# El Relevo

Un saludo a los lectores de la revista La Risquera. Acudimos a esta cita puntual del mes de agosto con una novedad. Esta editorial es una carta de presentación de la nueva junta directiva.

Una asociación cultural tiene como objetivo prioritario que el mayor número de personas participe y se exprese para fomentar y potenciar la cultura en todos sus aspectos y expresiones. Si los que dirigen la asociación pertenecen abiertamente a un grupo político están haciendo que se sientan excluidos un buen número de socios e incluso van en contra de uno de los principios con los que se fundó esta Asociación; ser independiente y no estar adscritos a ninguna ideología política. Por ética y respeto a los demás socios de la Asociación Cultural La Risquera, algunos miembros del anterior equipo directivo renunciaron a sus cargos al concurrir en un partido político en las elecciones municipales del mes de mayo y fue por lo que el pasado mes de abril hubo que celebrar elecciones a la junta directiva.

Hacerse cargo de una asociación cultural requiere dedicación y una gran responsabilidad, más aún cuando el proyecto cultural crece, es un punto de referencia y trasciende fuera de los límites del pueblo. La nueva junta directiva hemos sido conscientes en todo momento de ello y con buena dosis de ilusión, ganas de trabajar y con mucho respeto a los más de doscientas cuarenta personas que integran la Asociación, afrontamos este nuevo reto. Sabemos que nos hemos subido a un tren en marcha y sólo de nosotros depende la velocidad que queramos que tenga este tren.

Los objetivos son los mismos, seguir publicando tres números de la revista por año, la emisión de programas en Radio Gredos Sur y Televisión La Risquera y representar todas las manifestaciones culturales y actividades que tengan lugar en nuestra localidad.

La revista La Risquera es uno de nuestros grandes tesoros pues es nuestro órgano más amplio de expresión y de difusión. Hay que cuidarla, mimarla con mucho esmero por que es un legado intemporal de sabiduría para nosotros hoy y para los que nos sucedan mañana. Sabemos que a veces puede provocar controversia en sus lectores. Ahí radica su dinamismo. Animamos a ejercer el derecho de réplica, a quien no esté de acuerdo con una opinión o un artículo, dentro, claro está, del marco constitucional. Seguimos luchando para vencer las dificultades técnicas que no permiten que la señal de Radio Gredos Sur llegue a la comarca del Valle del Tiétar. La solución es el traslado de la antena a un lugar más elevado. Cuando esto se solucione queremos que nuestras emisiones sean un punto de referencia en el pueblo, en la comarca y si no es mucho soñar, en la provincia.

Es agosto, el mes más cultural de El Hornillo. En unión con la Asociación de mujeres "Río Cantos", la Asociación los Mayores de El Hornillo y el Ayuntamiento organizamos las actividades que esperamos sean del agrado de todos. Es nuestra prueba de fuego y las expectativas nos mantienen un poco nerviosos.

Uno de nuestros primeros propósitos es la actualización de la página web [elhornillo.com](http://elhornillo.com). Muchos de vosotros nos hicisteis ver lo anticuada y obsoleta que se había quedado, para muchos la primera visita que realizáis al navegar por Internet. En cuanto estén solucionados los temas de claves estará de nuevo a vuestra disposición.

Agradecemos vuestras colaboraciones, sugerencias y opiniones. Juntos lucharemos por un futuro más solidario y humano con independencia, sentido cívico y social.



# Nueva Junta Directiva

El siete de abril de 2007 se celebraron las elecciones para elegir a la nueva Junta Directiva. En el gimnasio de las escuelas nos reunimos más de cuarenta socios para ejercer nuestro derecho. Las normas de la votación son que de una lista de candidatos, en este caso fueron trece personas, tienes que elegir a siete teniendo en cuenta que tres de tus elegidos tienen que vivir en El Hornillo o sus alrededores. Como ya sabéis la Nueva Junta quedó configurada como sigue:

Presidenta: Belén García Redondo

Vicepresidente: José María Jiménez Familiar

Tesorera: María Teresa Vinuesa Arroyo

Vocal tesorero: Luis Javier Redondo Vega.

Secretaria: Mari Carmen Jara González

Vocales: Cecilio García García.

Simón Fernández García.

Al día siguiente los elegidos tuvimos la primera reunión para empezar a tomar contacto con la Asociación, de cómo funciona y se gestiona. Hicimos un escrito para presentarnos a la corporación municipal y para ello decidimos convocar una reunión lo antes posible con la Junta Directiva saliente. En ésta se nos hizo entrega de los documentos, archivos y llaves del local, las pautas a seguir en cada actividad de la que se ocupa la asociación, es decir el ritmo. Lo más urgente era empezar a planear las actividades del mes de agosto por lo que nos reunimos con el alcalde para esbozar actividades, horarios y presupuestos.

Estamos trabajando con mucha ilusión, ganas y entusiasmo para que todo funcione. Algunas actividades requieren de la colaboración de todos vosotros por lo que os pedimos que nos ayudéis en todo lo que podáis. Os volvemos a repetir que nos dejéis vuestra dirección de correo electrónico así la comunicación sería más rápida y efectiva.

# Recuerdos de Juventud

**María Rivero**

¿Qué lejos han quedado aquellos años de nuestra niñez, de nuestra adolescencia. Recuerdo, por ejemplo, el día de Los Santos con aquellas "moragás". Todas llevábamos la botella de gaseosa que comprábamos por 25 céntimos en la tienda del tío Sige. Era de cristal y de medio litro. Seguramente, aún hay mucha gente que recordará la taberna que tenía en la plaza, junto al ayuntamiento.

¡Y el picú del tío Rafael! ¿Qué habrá sido del picú? Lo que tenemos bailado en la plaza todos los domingos. Muchos de vosotros os preguntaréis qué es el picú. Es una especie de tocadiscos pero mucho más original.

Después de bailar en la plaza íbamos al salón de Orestes, y en verano a la "Huerta de Vivo" con sus hermosos perales. ¡Ay si esos perales hablaran! Nos contarían los achuchones que se daban las parejas debajo de ellos.

Recuerdo que Elo y Nieves Corrochana eran las campeonas, las que abrían el baile y las que lo cerraban. Debían de gastar un par de alpargatas cada domingo en el suelo de tierra.

¡Y aquéllas rondallas que daban vueltas por el pueblo con sus guitarras! ¡Y aquéllas canciones que hasta los pelos se nos ponían de punta al oírlas! Qué pena que haya quedado todo eso tan lejos, si parece que fue ayer.

Bueno, después de todo, es muy agradable recordarlo.



# Las Mujeres en El Agosto Cultural

## Sacramento Redondo

¡Hola! Aquí estamos de nuevo para contaros algo de nuestra asociación.

Esta asociación está decreciendo, cada vez somos menos. Algunas socias se han muerto y otras se han dado de baja, pero las que quedamos estamos con mucha ilusión para seguir adelante.

El día 5 de agosto, Dios mediante, tendremos nuestra fiesta. Por la mañana, en la misa, como viene siendo de costumbre, vendrá el grupo de Arenas de San Pedro, "Don Álvaro de Luna" y por la tarde los juegos de los niños y mayores en la plaza.

En las actividades culturales del mes de agosto, el día del mercado tradicional estaremos, como siempre, en la plaza vendiendo los dulces que habremos hecho unos días antes. Así que ya sabéis, animaros a

comprarlos. El dinero que nos quede limpio tras haber pagado todos los gastos, lo compartiremos con las demás asociaciones del pueblo.

En septiembre, como todos los años, empezaremos alguna actividad como la recuperación de la memoria, y, quizá también tengamos clase de ordenadores.

Nuestra socia y amiga Mati está pasando por unos momentos muy tristes, acaba de perder a su marido, Pedro. Mati, desde aquí te mandamos un abrazo muy fuerte. Las que hemos pasado por esos momentos sabemos lo triste que es y nos ponemos en tu lugar. Sé fuerte y ánimo.

Para terminar, os deseo a todos un feliz verano y que lo pasemos muy bien.

Un saludo.





# Seguimos pidiendo un centro para los mayores

Micaela-I Familiar González

Parece ser que el artículo de la Asociación de Los mayores, en el número anterior, ha levantado ampollas en algunos lectores y políticos. Lo siento, pues mi intención no era hacer daño a ninguna persona en concreto, sino denunciar la actitud de los elegidos por el pueblo con relación al local para los mayores. Leído de nuevo y analizado por la Junta Directiva, mantenemos lo expresado y afirmamos que en la Asociación seguimos reivindicando, en este momento, lo mismo que ayer y aún con más fuerza, UN CENTRO para los mayores. Además si alguien no está de acuerdo con lo que escribimos, le ruego que ejerza el derecho de réplica, dando argumentos.

Seguimos opinando que el centro es una necesidad urgente en El Hornillo. En particular, para los más mayores de los mayores. Los mayores de los mayores son aquellos vecinos o vecinas que, cumplidos los ochenta y más, algunos ya no pueden participar, a causa de los achaques propios de la vejez, en las actividades que subvenciona, en parte, la Federación de Jubilados y Pensionistas de Ávila como es el caso de la gimnasia, la jornada de convivencia y las excursiones tanto en primavera como en otoño.

Los jubilados jóvenes disfrutamos de todo eso y somos conscientes de ser privilegiados respecto a las generaciones pasadas, pero los más mayores y con achaques (todos pasaremos, más tarde o más temprano, por ahí, si antes no nos quedamos en el camino) no lo pueden hacer. Y su situación se agrava en invierno, pues no saben cómo utilizar su tiempo cuando los días se hacen tan largos y tristes.

SÍ. SEGUIMOS, hoy, como ayer, pidiendo, rogando



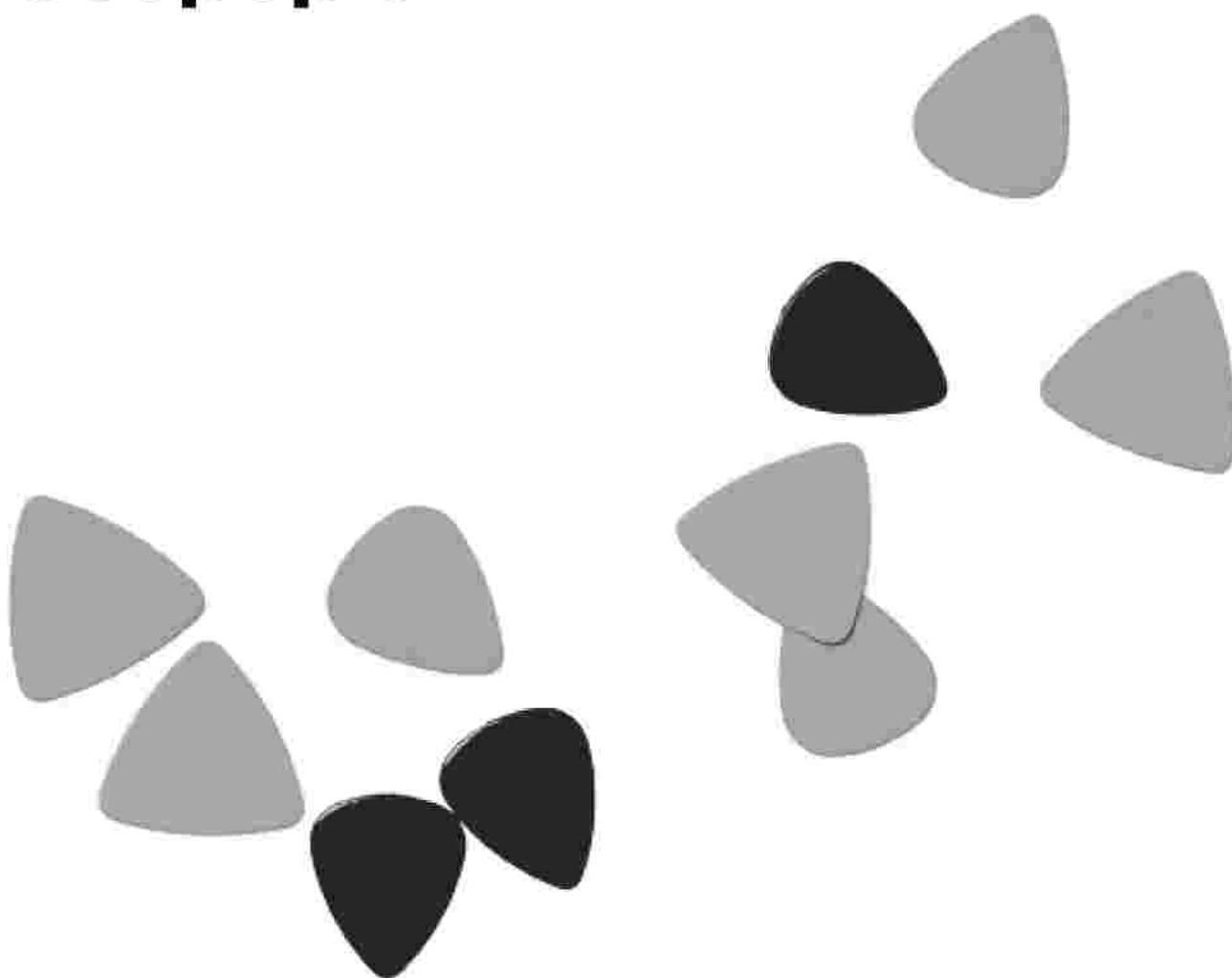
y reivindicando el Centro para los Mayores. Las necesidades de los mayores no tienen color político. En nuestra asociación convivimos todas las tendencias políticas por el simple hecho de que todos los socios y socias somos seres humanos con las mismas o parecidas necesidades tanto en el terreno físico como afectivo. Es imprescindible un lugar de encuentro para hablar cómodamente y realizar actividades propias de nuestra edad.

Señores políticos, gestores del Ayuntamiento y del bien común, por favor, no se tomen a mal nuestra insistencia. Todos llegamos a viejos. Ustedes también. Si las cosas continúan por los derroteros actuales, también ustedes estarán solos, pues la mayoría de sus hijos vivirán en las grandes ciudades, agobiados con sus trabajos, desplazamientos e hipotecas y por mucho que les quieran no podrán ocuparse de ustedes. Y como los mayores de hoy, ustedes sentirán también la soledad, la tristeza y el abandono.

¡Por favor, un esfuerzo de visión y de grandeza de espíritu!



# ecopop.07



3er Festival de Música y Naturaleza.

**16.17.18y19 Agosto 2007. El Hornillo. Gredos. Ávila.**

Jueves 16. **ecomoda. Vanexxa. Juan de Pablos Dj.**

Viernes 17. **Fangoria. Standard. Sterlin. Dorian.**

**Jesús Ordovás Dj. Yo-set Dj.**

Sábado 18. **Josele Santiago. The Sunday Drivers.**

**Tulsa. Radiocrash. Dj Rojiblanco.**

Domingo 19. **ecocine. Montevideo. Dj alias Julio.**

INFO [www.ecopop-elhornillo.com](http://www.ecopop-elhornillo.com).

ENTRADAS [www.ficktackticket.com](http://www.ficktackticket.com).

ACAMPADA Camping gratuito con el abono.

ORGANIZAN Ayuntamiento de El Hornillo, Asociación Cultural La Risquera, River Lab.

PATROCINA Toyota COLABORAN, Mahou Dispercas s.l. distribuidor oficial, Transporte por carretera Avanza Grupo Doaldí, COG Grupo Ecológico de Gredos, MiniJuegos.com, Mancomunidad Los Galayos.

MEDIOS OFICIALES Radio Tréstar 88,4 FM, Radio Gredos Sur 107,6 FM, La Risquera TV.

RECOMIENDAN Radio 3, IPOP Mondo Sonoro.com, DISEÑO Álvaro Váñina



# JULIO CRESPO JARA

Jesús María Jiménez Pulido

Nací el 5 de diciembre de 1930. Mis padres, Santos Crespo Jara y Juana Jara Pérez; y mis siete hermanos: Cecilia, Juana, Ricardo, Isabel, Luisa, Brígida y Eleuterio Crespo Jara.

Mi padre, Santos, era forestal e iba destinado de un sitio para otro. Pedía el traslado para Santa Cruz del Valle, pues toda la familia a Santa Cruz del Valle. Lo pedía para Pedro Bernardo, donde también fue destinado, pues todos los hermanos íbamos a Pedro Bernardo.

Fui a la escuela durante muchos años, hasta los diecisiete, así que aprendí a manejarme en todas las especialidades que más tarde me sirvieron para vivir y desarrollarme en la vida.

Después de la escuela trabajé con mi padre, como era el forestal, estuve en la limpia, en los pinos y en todo lo que tenía que ver con el monte.

Hice el servicio militar en África. Estuve en aviación y fui a Tetuán y a Larache, siempre en avión. Fue una mili curiosa, muy interesante porque conocí todo el norte de África. Estuve en el desierto que es una experiencia única. Me licencié en 1952, e inmediatamente me fui por temporadas a León, al pantano de Barrios de Luna, donde trabajé en todas las posiciones imaginables: en la cantera de turba, en los encofrados, contabilizando los camiones que llegaban, las cargas y descargas, de todo. Allí estuvieron conmigo, Isaías, hijo del tío Domingo, Marcelino Chinarro y Gabino, Ricardo, mi hermano y Agustín (Pachacho). Hacíamos un buen grupo y nos íbamos a las fiestas y bailes de todos los pueblos de alrededor.

En 1957 me fui a Francia, a París. Allí trabajé en una fábrica de productos sanitarios durante dos años. Después cambié de fábrica, esta estaba en "Roselo" y producía aceites, aceites de todo tipo además de toda clase de grasas, e incluso chocolates; todo era para la exportación.



Uno siempre empieza desde abajo, pero con esfuerzo y honradez, acaba ascendiendo, y si a esto añadimos el factor tiempo, se puede decir que uno llega muy alto y yo llegué a trabajar en el laboratorio de la fábrica donde se analizaban los distintos tipos de grasa.

En 1962 conocí a la mujer que compartiría mi vida en Francia. Se llamaba Clara y era muy dulce. Vivía en un piso por encima del mío; nos conocimos y nos relacionamos.

He vivido la vida muy intensamente, y lo hice cuando debía, de joven. Tenía un buen trabajo, ganaba dinero y estaba sólo. Así que, Versalles, Apolo, etc., se me quedaban casi pequeños.

En total estuve en Francia 28 años. Me jubilé y me vine al pueblo en 1992. He estado viviendo sólo todos estos años, y te voy a decir que en invierno el pueblo está sólo, no se ve a nadie, y meterte en casa a las cinco de la tarde se hacen los días muy largos.

El 23 de febrero de 2007, ingresé en la Residencia para mayores "San Marcos", de El Hornillo, y jamás me he alegrado tanto de tomar una decisión como esta.



Aquí vivimos como en un hotel. Nunca estamos solos. Esta familia que dirige la residencia se porta maravillosamente con nosotros. Son serviciales, y Mari Carmen, en particular, se desvive por nosotros. Si hay alguien enfermo, constantemente está encima de la persona para darle todo aquello que le haga sentirse bien. Si necesitamos desplazarnos, nos llevan y nos traen en coche. La doctora viene todos los días, igual que la ATS.

Estamos en el pueblo, y yo tengo mi casa a veinte metros de la residencia. Voy casi todos los días a abrir las ventanas y a regar unas flores que

tengo, pero luego me vengo aquí, que no estoy sólo. La soledad es muy fría cuando se es mayor.

No sé por qué el Ayuntamiento anda buscando locales para hacer un centro para los mayores, cuando el centro ya está hecho. Y si no, mira que comedores y qué salones para los mayores. Por medio de algún convenio el Ayuntamiento debería ayudar a los mayores que no tengan ingresos suficientes para que puedan aprovecharse de las comodidades que les ofrece una residencia en el pueblo. También hay muchas personas que podían comer aquí, lo que supondría un desahogo para mucha gente que tiene que emplear casi todo su tiempo en preparar sus comidas, casi sin poder hacerlo por su edad y su estado físico.

Tengo 76 años, y si Dios quiere, pasaré el resto de mi vida aquí, en la residencia para mayores San Marcos, y estaré aquí para ayudar a que los demás se integren, y cuando me encuentre el final pensaré en aquel amor, Clara, que dejé en Francia. Gracias a ti por dejarme contarte mi vida y recuerdos a todas las personas, muertas y vivas que me ayudaron a vivir esta vida.



# Cursos Fluviales

Cecilio García GOG

Es posible que alguna vez, yendo por el río, cruzando algún arroyo, o bebiendo en una fuente, te hayas preguntado, ¿Qué planta es esta? ...¿servirá para algo?...

En este nuevo artículo de El Mundo De Las Plantas, vamos a hacer un pequeño recorrido por el ecosistema fluvial.

Son nuestros ríos y arroyos, cursos de aguas frías y rápidas, como corresponde a aguas de montaña, por lo que, las especies que predominan en los sotos son mas bien escasas.

Aunque todo el curso de nuestros ríos se encuentran en lo que se denomina "curso alto," para un mejor entendimiento, lo podemos dividir en: curso medio-alto, y curso medio-bajo.

Es el aliso (*Alnus Glutinosa*) el árbol que más predomina en las riberas hornillentas.

Originario del norte de África y Europa es un árbol que puede vivir hasta 100 años, llegando a alcanzar

hasta 30m de altura, sus hojas son ovaladas, de unos 10cm de largo, con el borde aserrado, de color verde oscuro brillante y un poco pegajosas por el envés, tiene flores masculinas y femeninas separadas, siendo las masculinas de color marrón en forma de amentos, y las femeninas de color rojo, el fruto es una piña pequeña de color marrón-negruzco que se mantienen en árbol durante todo el invierno.

Las virtudes del aliso, no son muy conocidas, las primeras noticias acerca de sus propiedades vulnerarias, no se conocen hasta el medievo.

Es utilizado como sudorífero (hojas), en gargarismos y enjuagues (corteza), sirve para fortalecer las encías y contra las anginas e inflamaciones de garganta. Pero el remedio más popular, es para sanar los pies doloridos y sudorosos, después de una larga caminata, o por hacerlo con un calzado inadecuado. Te atreves. Pues recoge hojas frescas, colócalas bien aplanadas, con la parta glutinosa (envés) en contacto con la planta de los pies y dentro de los calcetines. Te sentirás aliviado.

Acompañan al aliso, resistiendo a las fuertes crecidas, los sauces (*Salix Atrocinerea*), algún que otro fresno (*fraxinus Angustifolia*), el pino (*Pinus Pinester*), que aunque no es un árbol típico de rivera, pero como predominante en nuestra jurisdicción, en el curso medio-alto, en numerosas ocasiones, se acerca hasta el agua como queriendo beber.

En el curso medio-bajo, con aguas menos bravas, comienzan a aparecer los chopos (*Pópulos Sp*) no pudiendo denominar a estos chopos de otro forma pues suelen ser híbridos obtenidos para un mejor aprovechamiento maderable, casi fuera de nuestra jurisdicción, podemos aparece algún olmo (*Ulmus Minor*) muy escaso en estos momentos, debido a una enfermedad, llamada grafiosis. Salpicando casi todo el curso, colocados como estratégicamente, se encuentran los nogales (*Junglans Regia*), cuyo fruto es la nuez y su madera una de las menos mal pagadas.



En el puente, sobre el río Cantos, a la entrada del pueblo, hay dos bonitos ejemplares, que han sido plantados por el hombre. Mirando hacia la sierra, el de la izquierda es un chopo (Pópulos Alba) y el de la derecha es un abedul (Betula Alba o Betula Verrucosa). Es este árbol originario de Europa, su crecimiento es rápido, puede alcanzar los 25m de altura por 10 de diámetro. No es un árbol muy exigente teniendo una gran resistencia tanto al calor como al frío. Por tener las raíces muy superficiales es un árbol muy útil para sujetar terrenos erosionados. Su copa tiene forma péndula, por lo que algunos autores lo denominan Betula Alba Péndula.

Hay numerosos arbustos y herbáceas en los márgenes de nuestro río, pero la más abundante y la más invasora es la zarza (Rubus Fruticosus), que aunque nos proporciona las sabrosas zarzamoras, es la más perseguida y la más odiada por los lugareños. Otra planta que acompaña a la zarza, y que incluso compiten por los márgenes, sobretodo en el curso medio-bajo, es la madreselva (Lonicera Caprifolium). Trepadora como la anterior, la hiedra (Hedera Helix), con su color verde brillante trepa por los troncos hasta acabar matándoles.

Pegadas al suelo y con tallos menos lignificados hay un extenso abanico de plantas, entre las mentas podemos encontrar, el poleo (Mentha Pulegium), el mistranzo (Mentha Rotundifolia), el antídoto perfecto para un buen ortigazo, pues con la ortiga (Urtica Dioica), también nos podemos encontrar, y la Mentha Longifolia.

En algún remanso, sobre todo en verano, cuando el nivel del agua merma y sube de temperatura aparece la ova (Chara Hispida), planta acuática de color verde oscuro, y que mucha gente le resulta repulsiva. Podemos encontrar varios tipos de helechos, la jabonera (Saponaria Officinalis), la cicuta (Conium Maculatum), la juncia (Cyperus Scolentus), algunas hepáticas, musgos como el Depranoladus Exaculatus, líquenes como las Carosporas, y algunas que en estos momentos me olvido.

Los cursos de los arroyos, y las albercas y calambucos comparten muchas plantas con los ríos, pero algunos árboles y arbustos se han adaptado a la perfección a estos cursos menos bravos, este es el



caso del saúco (Sambucus Nigra), la mimbrera (Salix Fragilis), el avellano (Corilus Avellana) o el laurel (Lauros Nobilis), estos dos últimos domesticados por el hombre.

Entre las herbáceas más típicas podemos diferenciar hasta cuatro tréboles diferentes, trébol blanco (Trifolium Repens), trébol fresa (T. Fragireum), trébol carneruno (T. Campestris), trébol de los prados (T. Pratensis), la sabrosa mallota (Fragaria Vesca), helechos como el helecho macho (Drioptera Filis-Mas), culantrillo menor (Asplenium Trichomades), la dora-dilla (Ceterach Officinarum), la nielta, imprescindible para aromatizar unas buenas castañas cocidas. Y si somos observadores y sabemos buscar podemos encontrar, melisa (Melisa Officinalis), con su suave olor a limón, la puedes utilizar, en uso externo, para aliviar picaduras, mordeduras y pequeñas heridas, así como para aromatizar bebidas.

El agua es un bien escaso, por eso no olvides que:

NUETRO RIO ES NUESTRA VIDA.



# TOMEMOS CONCIENCIA DE LA BELLEZA NATURAL QUE NOS RODEA.

L.J.R.V. (Coordinador de la Sección de Medio Ambiente de "La Risquera")

Atrás quedaron las lluvias primaverales con su estela de vegetaciones floridas y verdosas que nos han deleitado durante meses a los que, por suerte, aquí vivimos. A quién nos gusta pasear por el monte, tanto esplendor nos ha hecho que nuestro disfrute aumentara a un alto nivel, saboreando el aromático vientecillo serrano con sus fragancias de tomillo, jara, retama, etc.,. En cada inspiración de aire que daba, este cóctel de aromas surcaba cada rincón de mi cuerpo, de pies a cabeza, llenándome de paz y bienestar. Tanta lluvia ha hecho que en este periodo proliferaren las plantas gramíneas con sus efectos negativos en los alérgicos, ya que tanta vegetación y humedad han generado un ambiente hostil para las personas que padecen de alergia.

Antes de nada, me gustaría agradecer la confianza que ha mostrado en mí una vecina propietaria de cerezas y que contrata para su recolección a gitanos portugueses (todos sabéis que mi anterior artículo estuvo dedicado, en general, a estas personas). Comentamos el tema y, aún sabiendo que es de difícil solución por la idiosincrasia de esta gente, fuimos optimistas y con la ayuda de la administración pública poder conseguir nuestro propósito.

De nuevo estamos en el núcleo del verano. Y, como cada año, el riesgo de incendios forestales está en su máxima alerta. Tanta vegetación primaveral, tan hermosa y bella en su momento, ahora es pólvora para nuestros montes. Aunque, por suerte, el viejo camión contra incendios que teníamos y que sólo servía para exposición de museo, ha sido cambiado por otro nuevo. A primeros de abril la Diputación Provincial hacía entrega a la mancomunidad "Los Galayos" (El Hornillo, Guisando y El Arenal) de un nuevo vehículo que ronda a los 150000 €, con buenas prestaciones: es cuatro por cuatro, cabina grande para varios acompañantes, con mangueras de alta o mediana precisión en función a la distancia donde haya que arrojar el agua. Su ubicación será en nuestro pueblo, ya que Guisando y El Arenal ya

están dotados de este servicio. ¡Ojalá que no tengamos que utilizarlo jamás! También, en materia de lucha contra incendios forestales, la Junta de Castilla y León ha contratado dos helicópteros monoturbinas para el transporte de cuadrillas y para el lanzamiento de agua, que ubicarán en los helipuertos de Piedralaves y El Barco de Ávila.

Como siempre he mantenido, todo este material de lucha contra incendios es de agradecer, pero sigo pensando que los incendios se apagan en invierno mediante la limpieza de los montes, de esta manera en verano no habría brozas ni pastos y el riesgo de incendio forestal disminuiría notablemente. Bueno, es lo que hay, y los que nos gobiernan son los que deciden.

En la actualidad se están limpiando mediante el sistema de trituración, las zarzas, retamas y restos poda, en los parajes de La Silvona, Venero Blanco, Los Cobachones. Son unas 28 o 30 has., aproximadamente. También, para vuestra información, en nuestro término municipal hubo un incendio, se supone intencionado, el día 25 de marzo en el paraje de Las Razuelas, en una finca propiedad de Abilio Crespo. Se quemaron unos 2000 metros cuadrados, aproximadamente, de broza de chopos y algún castaño.

Según información obtenida, se han repoblado con 17000 anguilas algunos ríos del Valle del Tiétar, existentes en nuestros ríos en los años 70, según manifiestan los técnicos de la Junta de Castilla y León. Por lo que, cuando vayáis al río, quizá en lugar de ver una culebra veis una anguila.

Estamos en verano, el calor aprieta y es imprescindible hacer una reflexión sobre ese líquido incoloro, inodoro e insípido: el agua, que por suerte, no nos falta ahora pero que se están agotando sus veneros. Como todo sabéis, el agua es el indicio de vida. Donde hay agua hay vida. Supone entre el 50 y el 90 por ciento de la masa de los seres vivos y cubre más del 70 por ciento de la superficie del

planeta, aunque sólo el 3 por ciento de esa cantidad es dulce y no toda se encuentra en estado líquido. De hecho, dos terceras partes del agua dulce está congelada. La superpoblación de la Tierra está haciendo que su consumo sea mayor. Según estudios, para el año 2030 la población mundial rondará en torno a los 8100 millones de personas, por lo que para mantener el actual ritmo de demanda de alimentos habrá que destinar un 14 por ciento más de agua dulce a la agricultura. En los núcleos urbanos estamos concienciados del ahorro del agua, pero su mayor despilfarro es en la agricultura. Prácticamente el 75 por ciento de los recursos hídricos de nuestro país se consumen en la agricultura. Un 10 o 12 por ciento se destina a abastecimiento urbano y humano, y el resto al consumo industrial. Todas las campañas de ahorro de agua van dirigidas hacia los usuarios domésticos y muy pocas o casi ninguna al consumo agrícola. Apenas un tercio de los regadíos de este país están modernizados y optimizados para el ahorro del agua en las explotaciones agrarias. En Castilla y León se riega, en el 90 por ciento de los casos, por inundación, con lo cual se está gastando muchísima agua. En nuestro pueblo es lo mismo, las regaderas de cemento está viejas y agrietadas, y en muchos lugares son de tierra, por

lo que se derrocha gran cantidad de agua en el trayecto de las presas o estanques hasta nuestros huertos. Aún no estamos mentalizados del desperdicio del agua, pero tenemos que pasarnos a otros riegos más ahorrativos como son el goteo o las tuberías desde las presas o estanques hasta nuestros huertos. Para realizar estas labores deben tomar cartas en el asunto las asociaciones de regantes y los organismos públicos. Tenemos tendencia a esperar a que sean los que gobiernan los que hagan todo, pero los primeros que debemos intervenir somos cada uno de nosotros.

Desde estas páginas propongo a la corporación municipal de El Hornillo que se construya un mirador en el paraje de La Lobera, en lo que fue el antiguo vertedero municipal y en la actualidad se utiliza de escombrera. Muchos vecinos van de paseo hasta allí y no hay lugar para sentarse. Además las vistas que nos proporciona de los montes de Toledo, y las llanuras castellanas, son dignas de elogiar.

Para terminar, debemos sensibilizarnos con la naturaleza y ver su fragilidad, de lo que nos rodea, su belleza, tomar conciencia de que está desapareciendo progresivamente, y que antiguamente la naturaleza rodeaba al hombre y ahora es el hombre el que la rodea y ahoga, la consume poco a poco.





# DE EL HORNILLO A TANZANIA PARA CONOCER A LOS ABUELOS

María Hervás, madre de Endeiba y Jua

Muchos de vosotros ya conocéis a Endeiba y a Jua, dos niños mulatos que viven en El Hornillo desde hace un año. El pasado mes de mayo viajaron a Tanzania a conocer a su familia Masai (abuelos, tíos y primos). Como todos sabéis, Tanzania está en África. Muchas personas han oído hablar y han visto imágenes de la llamativa naturaleza de este país, pero pocas personas pueden decir que hayan comido "ugali" a palo seco, y menos aún disfrutándolo y saboreándolo porque tuvieran hambre. El "ugali" o pan africano, es la forma de llenar el estómago y matar el hambre. Es una masa seca y homogénea hecha de harina de maíz y agua que cuesta bastante dejarla en su punto. Para su elaboración se ha de realizar a mucha fuerza durante diez o quince minutos removiendo la masa. Una vez espesa y pegajosa dentro de la cazuela, se ha de seguir moviendo al fuego para que no se quede cruda por ninguna parte.

Endeiba y Jua no hicieron ascos, en ningún momento, al "ugali", pues en casa de su abuela y tíos de Tanzania, algunos días no había nada más para acompañar un vaso de leche recién ordeñada y hervida. Y además deseo hacer constar que en algunas zonas de este país es casi un milagro el conseguir el maíz, pues hasta la lluvia se olvida de los más necesitados. Gracias a que Kokó (significa abuela en lengua Masai) se trasladó a una zona donde no escasea tanto el agua. Ella cultiva lo que puede y a menudo visita al resto de la familia para llevarles parte de la cosecha.

Yo, sinceramente, nunca he disfrutado tanto de una paella, ni de un cocido, como lo he hecho con un plato de "ugali" con alguna salsa para mojar, en compañía de la familia y/o amigos. A mí no es el sabor de las cosas lo que me deleita en una comilona, sino la compañía que tengo en ese momento. Para mí esto es un ritual. Casi siempre se come con las manos. Arrancas un pellizco de la montaña de "ugali", lo redondeas en la mano y clavas el dedo pulgar para darlo forma de cuchara. A continuación lo mojas en la salsa y lo metes en la boca. Todo este proceso, iluminados todos por la parpadeante luz del fuego, reflejando nuestras bailoteantes sombras en la

pared de adobe, hace que sea un momento sin igual. Se me han olvidado muchos cocidos, pero creo que recuerdo cada vez que he comido "ugali" y en compañía de quién lo he comido.

Pocas veces me he sentido tan acogida, en lo que a calor y recibimiento se refiere, en una casa llena de cosas inservibles, como en una cabaña de adobe y palos vacía de todo lo inútil, y, en parte, vacía también de lo necesario.

Nuestra estancia en este maravilloso país ha sido corta pero muy intensa. Me ha encantado ver lo bien que se han comunicado Endeiba y Jua con su familia Masai. Mientras su familia les ha hablado siempre en una mezcla de Swahili-Masai, Endeiba y Jua han respondido en castellano. Se han entendido perfectamente en el lenguaje universal.

Ahora, un fuerte lazo invisible nos mantiene unidos a nuestra familia Masai.



Las cosas que entran por los oídos impresionan el ánimo con menos vigor que las que están expuestas a unos ojos fieles, que el espectador contemple por sí mismo.



María Pulido con sus hijos. Año 1968.



María Barrero Martín, Juana Barrero y Lope Corral. Año 1940.



Venancio González Muñoz y Antonino Jimenez Jimenez. Año 1964.



Felisa Colomo, José Rivero, Marcelina Delgado, Laureano Rivero y Paloma Corral. Año 1966.



## las fuentes de la memoria 🎵



Anibal Blázquez en el equipo de fútbol de Casa España 1974.



Juan Pérez Crespo. Año 1966.



Boda de Henar Casado Barrero y Faustino.



Benito Barrero Martín en Larache. Año 1954.



Bautizo de Luis Manuel González Redondo. Año 1972.



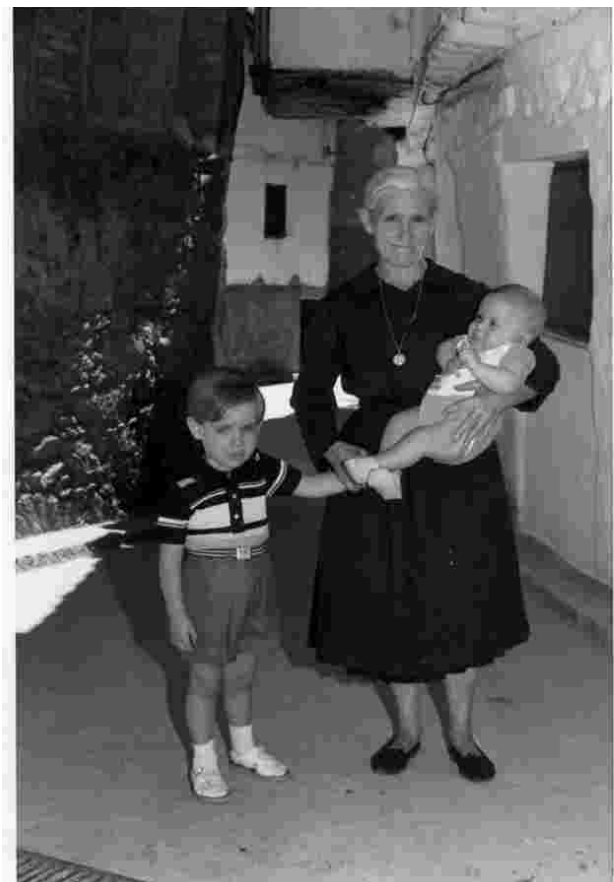
Eulogio Barrero Martín e Inocencia González.



Jesusa González Arroyo y Julián Pérez González. Año 1965.



Rosario Jiménez Familiar. Año 1972



Jacoba González y nietos Juan Andrés y Jesús. Año 1973





Familia de Juan García Blázquez, Blas Pérez e Ignacio José Sánchez.



Desiderio Corral y Juana Sánchez con sus hijos José y María. Años 80.



Boda de M. Luis Redondo García y M<sup>a</sup> Nieves Pérez. Año 1964.



Pedro Jara González y su nieta Mari Carmen Jara. Año 1975



# EL SUSTANTIVO

## USO INCORRECTO DEL GÉNERO

Benjamín Pérez García

Según La Gramática de la Lengua Española, escrita por D. Emilio Alarcos Llorach, miembro de la Real Academia Española, todo sustantivo comporta un morfema de género, en el que por tradición distinguimos el masculino y el femenino.

Mayoritariamente se reconoce el género por la o final y la a final, siendo masculinos: gato, jarro, y femeninos gata, jarra, y también cuando el nombre acaba en consonante o en a final : león, autor y leona, autora.

Pero no siempre es así, pues a pesar de la o final son femeninos: mano, radio, foto, nao, y con a final son masculinos: día, clima, fantasma.

Nos sigue enseñando este académico de la lengua española otras formas de distinguir y formar el masculino y el femenino se los sustantivos, terminando esta lección diciéndonos que "de los dos géneros", el masculino es el de mayor extensión, y el femenino el de mayor intensidad". Ello significa que cuando al hablar o escribir no hacemos distinción de los géneros, lo que se debe emplear siempre en la expresión es el significante masculino. Así, al decir, los padres, los reyes, los hombres, los niños, los compañeros, comporta la fusión de ambos géneros ya que nos estamos refiriendo al padre y a la madre, al rey y a la reina, a los hombres y a las mujeres, a los niños y a las niñas, a los compañeros y a las compañeras, y por tanto son incorrectas las expresiones que a veces se dicen o escriben como: "se hace saber a todos los vecinos y vecinas..."; "pedimos a los socios y socias..."; queridos hermanos y hermanas...", ya que en las mismas están incluidos los hombres y mujeres de un pueblo, de una asociación o de un acto religioso. Pero sí sería correcto el uso indistinto del masculino o del femenino cuando se refiera únicamente y por separado a cada grupo, como: "aplaudieron todos, los niños y las niñas"; "el equipo estaba formado por los hombres y la mujeres del barrio".

Hoy en día hay una mala costumbre, bastante arraigada entre "las-los feministas", de usar erróneamente esta forma gramatical, porque piensan que de esta manera se consigue mayor libertad e igualdad.

Hay que reconocer que nunca el hombre ha sido igual que la mujer, y ello conlleva el que la mujer nunca



ha sido igual que el hombre, lo cual no quiere decir que una persona, por ser hombre, ha sido o es superior a otra por ser mujer. El hombre y la mujer nunca han sido ni serán iguales, pero nunca ha sido la mujer inferior al hombre.

Que ha habido y sigue habiendo "machismo", hemos de reconocer que así es. Pero también hemos de convenir en que sin la ayuda y el trabajo de la mujer, el hombre no hubiera conseguido muchas cosas. Y me estoy refiriendo, no a grandes gestas de guerras o conquistas, donde muchas mujeres también destacaron por sus proezas, sino al humilde quehacer de cada día en nuestro pueblo, donde las mujeres se dejaban el sudor y la vida participando en las tareas agrícolas de sembrar, binar, recoger las cosechas..., igual o más que los hombres y, además, hacían la comida o lavaban la ropa mientras que el hombre descansaba. ¿Es que ella era la esclava? No, es que ella tenía una capacidad de trabajo, de amor y de responsabilidad superior a la de muchos hombres.

En las escuelas, desde hace años, las aulas han estado ocupadas por niñas y niños y no han sido atendidos de forma diferente por ser mujeres u hombres, aunque sí según su capacidad intelectual, su conducta, su entrega al estudio o alguna otra condición que lo exigiera, matices que diferencian a una persona de otra, pero no por ser chico o chica.

“Los-las feministas” dicen que “luchan” por la igualdad de género, que no quieren el “machismo”, pero constantemente hablan y escriben como machistas, pues siempre lo hacen anteponiendo el masculino al femenino. Así: “trabajadores/as”, socios/as”, profesores/as”, etc.

Ahora está de moda la pretensión de que, en las listas electorales, vaya igual número de mujeres que de hombres, o que en unas oposiciones sean aprobados el mismo número de opositores que de opositoras. Creo que esto, además de ser ridículo es un error, ya que lo lógico sería que, tanto en una cosa como en la otra, fueran elegidas las personas más capacitadas, más trabajadoras, más honestas y formales, ya sean mujeres u hombres. Sería importante presentar en las elecciones listas abiertas y así, los votantes elegirían, de cada una de ellas, a las personas que estimaran más competentes, y no como ahora, que se vota a listas cerradas, donde,

casi siempre, ocupan los primeros puestos los mismos, los que se saben todas las triquiñuelas para seguir actuando de forma rutinaria. En algunos estados de España, en la antigüedad, los jueces eran elegidos cada año, por lo que se les llamaba “cadañeros”. La actuación de estos jueces tenía que ser ejemplar para poder salir airosos y con posibilidad de ser nombrados otra vez. Un antiguo refrán nos lo recuerda: juez cadañero, estrecho como sendero”.

En resumen, y volviendo a la lección que D. Emilio Alarcos nos da, hablemos y escribamos siempre lo más correctamente que podamos y que, en este caso, empleemos el significante masculino cuando no estemos refiriendo al masculino y al femenino a la vez.

Un saludo cordial, “lectores”.

---

## Vivir una jubilación feliz.

Albina Blázquez García

Muchos de nosotros nos definimos, decimos quienes somos, teniendo en cuenta lo que hacemos o hacíamos para ganarnos la vida. Lo cierto es que cuando nos jubilamos seguimos siendo la misma persona que siempre fuimos, no hay por qué sentirse como si estuviéramos renunciando a nuestro verdadero ser. Sólo cambian las circunstancias.

¡Enhorabuena! Has alcanzado un hito que significa realización, logro, llegada y nuevas posibilidades. Es tiempo de reconocer que tu pasado ha sido valioso y que tu futuro se presenta precioso.

Pero no olvides tu presente. El ahora también es un tiempo especial.

Este puede ser el tiempo propicio para elegir el ritmo de tu vida.

Hay quienes consideran la jubilación como un baile, una caja de bombones o unas vacaciones permanentes. Pero no falta quien identifica la jubilación con el aburrimiento. Tal vez tu nueva vida en ocasiones coincida con alguna de las formas expresadas. En todo caso recuerda que la vida puede ser maravillosa sin necesidad de ser perfecta. En nuestra sociedad ser útil y productivo equivale a bueno, y decir bello significa

joven. Sin embargo sabemos que muchas bellas personas son frágiles y débiles de cuerpo pero no de espíritu ni de corazón. Procura irradiar belleza a pesar de tu deficiente condición física y escasa productividad. No subestimes el valor del ejemplo que estás dando a otros, hijos, nietos, vecinos, amigos etc. con tu tolerancia, generosidad, paciencia o capacidad de perdón. Nunca es demasiado tarde en la vida para servir de inspiración a otros.

La familia es siempre importante, cualquiera que sea la definición de lo que tengamos de lo que es una familia. Ante todo significa tener buenas relaciones. Atesórales y edifica sobre ellas. Tres cosas son necesarias para ser felices: algo que hacer, alguien a quien amar y algo que esperar. Procura, que al amanecer, cada uno de tus días se abra a estas tres necesidades.

¡Pesares! Siempre habrá algo de que arrepentirse y habrá también alguna persona a la que perdonar. ¡Tal persona podrías incluso ser tú mismo!

Podemos hacer muchos planes pero nunca sabremos concretamente lo que va a suceder. Confía siempre, porque Dios sabe, se interesa y nunca se jubila de su amoroso trabajo.

Paz entre todos los pueblos del mundo.

# LA FILOSOFÍA COMO REMEDIO TERAPEÚTICO

Alberto González Marcos

Vivimos a un ritmo acelerado y perjudicial, con frecuencia, para nuestra salud. En los pueblos un poco menos, pero también con la sensación de que nos falta tiempo. El mal de las prisas está instalado en toda la sociedad. Todo va muy rápido. En particular las noticias que, en cuestión de segundos, recorren el mundo entero. Una noticia se sucede a otra sin siquiera de haber tenido el tiempo de asimilar la anterior.

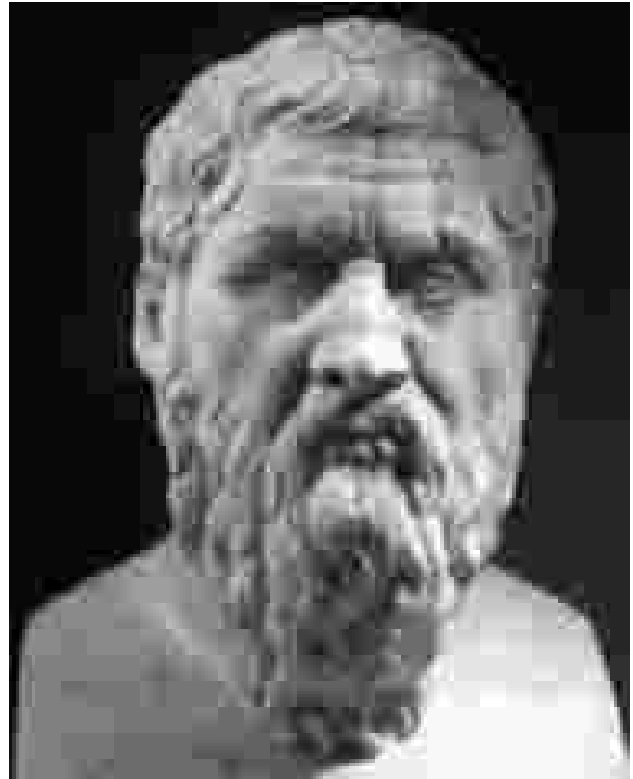
La velocidad, las prisas se han instalado en nuestra sociedad y en nuestra vida. Nuestra naturaleza no está hecha para tanta rapidez, porque necesitamos sosiego, reflexión, paz interior y todo esto la proporciona, en parte, la reflexión filosófica. La filosofía antigua no era un pensamiento abstracto y sólo al alcance de los expertos y especialistas, sino un arte de vivir. Filosofar es examinar nuestra propia vida y todo lo que nos rodea para mejor entenderlo, examinarlo, dominarlo y disfrutarlo.

Hay demasiado ruido tanto dentro de nosotros como fuera. Es preciso detenerse y aprender a separar el ruido de lo esencial de nuestra existencia. Ya decía Sócrates que la "vida examinada es la única que merece ser vivida". Deberíamos hacer un esfuerzo para ser dueños de nosotros mismos y no parecernos a un corcho en un lago que flota sin rumbo, a merced de las corrientes que lo traen y lo llevan.

Si la filosofía es el arte de vivir, todos deberíamos ser filósofos, que es aprender a trabajar a nosotros mismos. Decía el filósofo-religioso chino Siddharta, más conocido como Buda o iluminado: "Los carpinteros dan forma a la madera, los flecheros dan forma a las flechas y los sabios se dan forma a si mismos".

Ser sabio o filósofo no consiste en aprenderse los grandes tratados de filosofía abstracta, sino en conocernos y trabajar a nosotros mismos. Pero trabajar ¿en qué dirección? Opino que, sobre todo, en aquella donde la razón y los sentimientos positivos dominan el enfado, la cólera, el radicalismo infructuoso, el dogmatismo estéril, la insolidaridad, el odio, el deseo de hacer mal al prójimo que, en el fondo, es hacernos daño a nosotros mismos.

Filosofar consiste en resolver problemas de la vida



cotidiana, no sólo teóricos, sino, sobre todo, prácticos. Durante siglos, la filosofía se encerró, primero, en los monasterios, después, en las universidades, donde se utiliza un lenguaje y unos conceptos que sólo entienden los iniciados. Se trata de una filosofía ajena a la vida, a los problemas de día a día tanto personales como sociales y profesionales. Se ha estudiado y aún se sigue estudiando la filosofía como las matemáticas y la física abstractas, pero en los últimos años la filosofía está saliendo de esos "sancta sanctorum", sólo reservados a minorías, y empieza a tomar contacto con la vida cotidiana para que los ciudadanos de a pie podamos entenderla y aplicarla a nuestra vida.

En la actualidad, se están publicando libros que tratan de poner el pensamiento filosófico al alcance de todos y como instrumento de terapia individual, que nos ayude a dar respuestas a nuestros problemas y angustias. La mayoría de estos libros proceden de autores norteamericanos. En el 2000, Alain Botton publicó *Las consolaciones de la filosofía*. El objetivo de este libro, según el autor, es ayudarnos a vivir mejor. El autor se apoya en filósofos griegos, romanos, franceses, alemanes como es el caso de Sócrates, Séneca, Montaigne, Nietzsche, donde cada uno de

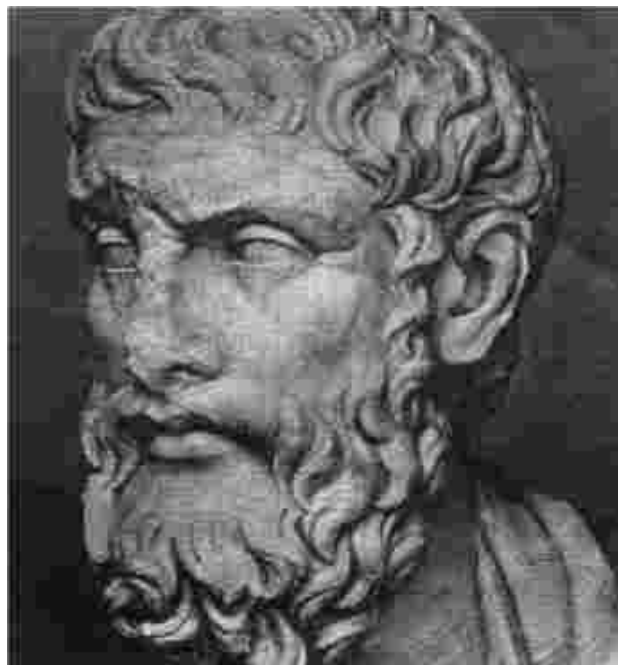


ellos aborda problemas relacionados con la frustración, la impopularidad, la falta de dinero, el desengaño, así como las múltiples dificultades de la vida diaria.

Por ejemplo, el filósofo griego Epicuro, siglo III antes de Cristo, decía lo siguiente con relación al dinero: "Si tenemos dinero, pero no tenemos amigos ni libertad de pensamiento propio ni vida reflexiva, nunca seremos felices de verdad.

Otro autor también norteamericano es Lou Marinoff, traducido a casi todos los idiomas. Es particularmente conocido por la obra **Más Platón y menos prozac**, publicada en España en el 2002. Del mismo autor acaba de aparecer otro libro titulado **Pregúntale a Platón**, cuyo título original es **The Big Question** (*Las grandes preguntas*). Esta obra está en la misma línea que la anterior. El autor trata de orientarnos y pone a disposición del lector las herramientas filosóficas necesarias para transformar el malestar en bienestar.

La filosofía como terapia es un tema que da mucho de sí. Este es un primer artículo de aproximación al tema. Si los lectores no manifiestan signos de



cansancio, en los próximos escritos, trataré de aplicar la filosofía a los problemas concretos de nuestra vida con el fin de acercarnos un poco a ese estado

---

## AUTOREGENERACION

Emilio Vinuesa

Hace algunas semanas cayó en mis manos un libro titulado *La venganza de Gaia*. El libro trata el traído y llevado asunto del problema climático con un punto de vista sencillo y objetivo. Lo novedoso del libro es la consideración de la tierra como un ser vivo cansado y exhausto, sometido a agresiones de todo tipo a diario, y a pesar de todo todavía poseedor de una asombrosa capacidad de recuperación o, como él dice, de autorregulación. Esa capacidad le ha permitido asegurar en cada época, su propia supervivencia y la de los organismos que la pueblan en cada momento. ¿Cómo lo consigue? Alternando períodos templados y períodos fríos o glaciales.

La prevalencia de unas especies o de otras depende, esencialmente, de su capacidad de adaptación a las circunstancias climáticas cambiantes, incluso a aquellas más extremas, de manera que en cada momento se establece una selección natural,

en la que los menos dotados para sobrevivir en el nuevo entorno acaban por desaparecer, y su lugar lo ocupan aquellos que sí son capaces de adaptarse.

Según James Lovelock (así se llama el climatólogo británico autor del libro), esta armoniosa alternancia parece haber alumbrado la existencia de nuestro planeta durante los últimos cinco mil millones de años, o mejor dicho, hasta algún punto en el último tercio del siglo pasado, en el que los niveles de agresión medioambiental parecen haber debilitado esa capacidad de autorregulación de la que depende la vida en su conjunto. Gaia (así llama al planeta tierra) hace tiempo que emite señales de disconformidad con el comportamiento de sus inquilinos (veranos tórridos, inviernos templados), pero ninguno de nosotros parece haber hecho caso alguno. Algunos de sus colegas van más allá y afirman que la línea roja ya está cruzada y el calentamiento de la atmósfera es ya irreversible.. El sector más

extremista describe un panorama apocalíptico en el que el planeta herido se defiende del subidón generalizado de las temperaturas proyectando a destiempo y sin previo aviso lluvias torrenciales, huracanes disparatados, deshielos escalofriantes que provocan subidas en el nivel del mar capaces de hacer desaparecer todas las ciudades costeras del planeta, donde vive aproximadamente el 65 % de la población (yo vivo en Valencia, así que ya puedo ir buscándome la vida), y, como consecuencia, movimientos migratorios masivos, guerras y epidemias. Lovelock compara este estado al de una persona en estado febril severo que está sudando a mares.

Y sin embargo sigue manteniendo una confianza ciega en la recuperación del planeta, al que él considera su hogar

Las comunidades humanas, y particularmente las comunidades políticas, siguen un patrón parecido. Permiten la permanencia durante mucho tiempo de elementos poco comprometidos con el progreso de la propia comunidad y decididamente nocivos para su supervivencia. Por ejemplo, quienes ocupan cargos de representación directa durante largos períodos de tiempo tienden a olvidar el carácter electo de sus atribuciones, y a medio plazo acaban por desarrollar una total insensibilidad a las señales de incomodidad que emite el entorno. Es como esas imágenes de cine antiguo en la que colocan a galán (por ejemplo, a Cary Grant) montado en un descapotable dentro del estudio, con un ventilador moviéndole el pelo para acentuar la sensación de velocidad, y proyectan en el fondo una imagen en movimiento. Si la cámara se mantiene en primer plano seguramente nos pueden engañar durante mucho tiempo con la ficción de que el tipo va dentro del coche y circula por una carretera. Pero si la cámara se alejara nos mostraría una perspectiva ridícula e inmóvil del protagonista. En esto no suele haber distinciones, ocurre igual en las grandes instituciones que en las más pequeñas.

Hay comunidades tan renuentes a provocar su propia regeneración que se dirían autodestructivas. Uno las contempla desde la distancia con la mirada resignada y las ve flagelarse inevitablemente una y

otra vez. En algunos países sudamericanos, el descrédito ganado a pulso por la clase política tradicional durante décadas a base de corrupción e indecencia ha ido favoreciendo la aparición de una nueva casta de salvapatrias, algunos con ropaje indigenista, otros con uniforme militar, la mayoría con un equipaje de demagogia tan burdo que mueve a la carcajada desde la distancia.

Y sin embargo, como Gaia, también algunas comunidades humanas también poseen una asombrosa capacidad para autorregenerarse, y para crear las condiciones que posibiliten el ascenso de aquellos de sus mejores individuos, mediante selección natural, y para premiar a quien aporta, a quien crea y a quien innova. La regeneración no suele ser fácil, es cierto, encuentra resistencia incluso en aquellos a quienes más puede beneficiar a medio plazo y suele atravesar altibajos, como en cualquier proceso en el que haya una dialéctica en la que contienden fuerzas de cambio y fuerzas conservadoras. En algún punto del camino, las fuerzas opuestas al cambio tratan de mantener su posición tradicional empleando todos los medios que tenga a su alcance, primero el ninguneo de los recién llegados, después el descrédito, y si esto no sirve, la amenaza o la coacción directamente. Al fin y al cabo, lo que está en cuestión no es solo su posición personal, sino todo un sistema clientelar de privilegios que ampara un círculo amplio de beneficiarios. Sin embargo, no cuentan con que sus oponentes vienen equipados con armas imbatibles: la democracia participativa, el contraste de opiniones y el consenso en las decisiones, valores mucho más apropiados para sobrevivir en el nuevo entorno.

A pesar de todo, lo que compromete el proceso durante mucho tiempo no es tanto boicoteo de algunos como la apatía de muchos. Afortunadamente, valores como la creatividad, la iniciativa y la imaginación acaban por triunfar en cualquier campo, enganchan al principio a unos cuantos y acaban por arrastrar al resto. Rota la dinámica de indolencia, la comunidad se pone de nuevo en marcha, el milagro de la autorregeneración se consume y las fuerzas opuestas al cambio quedan en el camino convertidas en estatuas de cartón-piedra.

# RINCÓN ARMÓNICO DE GREDOS

Jesús Blázquez García

El sistema armónico. Todo cobra vida alrededor de los diferentes sonidos del agua cristalina. El sonido grave que el chorro provoca al caer sobre la superficie líquida del pilón, complementa los acordes que tienen su origen en el deslizamiento del agua del arroyo. En la pared de la fuente se proyectan los rayos del sol reflejados por el agua. La sensación es única..., parece que en este rincón hasta las piedras quieren tomar parte de la vida que en él se manifiesta de forma espontánea.

La frescura del agua extiende una alfombra verde por las laderas del barranco, para dar acogida a un vergel de múltiples colores que atraen muy variados tipos de insectos. El arroyo muestra todo su esplendor durante el mes de Julio. Recibe el agua que brota de lo más profundo de la montaña y lo muestra en la superficie desafiando las altas temperaturas, para ir filtrándose en la sedienta tierra del recorrido y evaporarse, poco a poco sin llegar al cauce del río. La nota de color la ponen las mariposas que no paran de revolotear tranquilamente de un lugar a otro, con el solo propósito de hacernos agradable la estancia en el pequeño oasis. No abandonan el entorno para poder acercarse, de vez en cuando, al agua y refrescarse.

Los saúcos aprovechan la humedad para crecer y extenderse ocultando el agua que fluye alegre por el arroyuelo, sólo se puede intuir la presencia de tan preciado líquido por los diversos acordes sonoros que llegan hasta nuestros oídos. Como si asistieran a un concierto, a ambos lados del cauce se sitúan las zarzas, retamas, helechos, tréboles, un rosal salvaje, pinos y todo tipo de hierbas que tienen el privilegio de permanecer verdes gracias a la humedad que en este rincón las protege de la rigurosa sequía del verano... Hasta el musgo que parece enganchado a las rocas, muestra un precioso color verde propio de la primavera.

Desde este rincón se divisa una gran extensión de la vertiente sur de la sierra. Los caminos estrechos que se integraban hasta formar parte de la naturaleza, han desaparecido para dar paso a los carriles de tierra gris. Las implacables excavadoras entraron un día por lugares que sólo conocían los animales del lugar, y se llevaron por delante las plantas autóctonas que tuvie-

ron la desgracia de nacer en el trazado del nuevo carril. Ahora los terraplenes cortados por la pala de hierro, muestran las vetas de colores rojizos formadas por los sedimentos depositados a través de los siglos y milenios. El reloj de la naturaleza no es el mismo que el nuestro. Tenemos mucha prisa por dominar todo el entorno antes de que acabe el corto ciclo vital de nuestra existencia, como si fuésemos los primeros que hemos pasado por este mundo y los últimos que lo abandonaremos. El gran error de algunos mortales es considerarse el principio y fin de todas las cosas; por eso no dudan en violentar el orden que la naturaleza ha ido estableciendo desde tiempos muy remotos, y destruyen una obra maravillosa que no les pertenece.

En estos sorprendentes rincones de Gredos, como ocurre en otros muchos lugares, todo se justifica con la pretendida protección de los montes al amparo de unas políticas que abren nuevas arterias para llegar a los lugares más recónditos; pero se olvidan del respeto debido a un ecosistema muy frágil sometido a gran presión por parte de numerosos visitantes.

Algunos políticos no entienden de rincones armónicos donde las mariposas revolotean, ni de brisas frescas de atardecer; toman sus decisiones bajo el influjo insano del aire acondicionado de un despacho enmoquetado repleto de ácaros invisibles que se ríen de tan sesudos señores. De vez en cuando se dan un paseo en helicóptero para echar una ojeada a sus feudos y se sienten encumbrados con toda la potestad que un hombre puede sentir tan cerca de las nubes. ¡Claro!, están por encima de las cumbres más altas de la sierra y se creen intermediarios entre el cielo y la tierra. ¡Tierra! He aquí la palabra mágica que puede tener unas connotaciones muy peligrosas si es procesada por los cerebros urbanizados de estos señores. Parece ser que uno de ellos comentó con regocijo y asombro: ¡Mirad cuánto verde queda todavía por ahí abajo! Al mismo tiempo se le parcelaban los ojos en rectángulos y un letrado que decía: urbanización de alto standing "Los Picos de Gredos". Esperamos que por el bien de nuestro rincón armónico y otros similares, se trate sólo de una idea transitoria que no salga del enmoquetado despacho de estos depredadores del medio ambiente.



Todavía algunos de nuestros paisanos no comprenden la preocupación que, un grupo cada vez más numeroso, siente por lo relacionado con el medio ambiente. La naturaleza se ha portado muy bien con nosotros y se muestra exuberante en este rincón de Gredos; pero ni ha sido siempre así, ni será lo mismo en el futuro a no ser que sepamos protegerla. El interés por la naturaleza no es una moda, un capricho o la bandera de algunos grupos políticos, es algo consustancial a las personas que quieren vivir en armonía con el entorno natural que les rodea. Nuestros padres y abuelos fueron grandes ecologistas sin apenas darse cuenta, ya que subsistían gracias a un medio natural que les proporcionaba lo indispensable para vivir. Quizá no sabemos apreciar lo que tenemos porque siempre lo hemos conocido más o menos igual; pero disponemos de la información necesaria para saber que ciertas acciones pueden degradar gravemente un ecosistema cada vez más vulnerable. Sólo mencionaré dos de ellas:

·La especulación urbanística, que puede llevarnos a una urbanización indiscriminada sin disponer de los servicios mínimos, sobreexplotando los limitados recursos naturales

·Los incendios forestales, que en pocas horas pueden hacer desaparecer todo rastro de vida animal y vegetal de nuestro entorno, dejando al descubierto la triste realidad de unos montes “sembrados” de enormes rocas símbolo de la desolación más absoluta. (Si alguien encuentra exageradas estas manifestaciones, puede darse una vuelta por Pedro Bernardo y comprobar las nefastas consecuencias ecológicas y económicas que tuvo el incendio forestal que sufrieron en el año 2000).

La ladera de la montaña se presenta más escarpada a medida que gana en altura; los pinos, cada vez más dispersos, dejan al descubierto grandes moles rocosas que forman la columna vertebral de la Sierra de Gredos. Abajo quedan muchos rincones, donde todavía es posible establecer cierta relación de complicidad con la naturaleza.



# LAS CASAS “QUEMÁS”

Benjamín Pérez García

Muchas veces los periódicos, la radio y la televisión, sobre todo la televisión, nos bombardean con noticias de acontecimientos extremadamente dolorosos, de tal manera que llegan a ponernos la cabeza tarumba, sin darse cuenta de que con tantas molestias lo único que consiguen es que lleguemos a dejarles de leer, escuchar o ver.

Una fiesta, una boda, un hecho que nos proporcione felicidad es casi previsible y esperado. Pero las desgracias y desdichas están escondida, agazapadas donde nadie las barrunta y así pueden saltar y golpear cuando menos se piensa. Una riada que inunda una población o un fuego que arrasa bosques y casas, es algo sorprendente y sus consecuencias desafortunadas.

En El Hornillo, en nuestro pueblo, también han ocurrido tragedias que llenaron de espanto y dolor a la población. No se habló de ellas en la radio ni en la televisión, pues todavía no existían, pero como en la historia de un pueblo también caben estos hechos, recordaré alguno de ellos.

Dolorosa y triste fue la destrucción, por un corrimiento de tierra y piedras, del molino de aceite que había en la Veguilla, acaecido en el año 1914, en el que murieron dos hombres adultos, del cual os di cuenta en el artículo “Los molinos”. Ahora os relataré otro suceso igualmente desgarrador y aún, si cabe, más doloroso.

Fue un verano de principios del siglo XX. El calor de la estación era agobiante, pero los trabajos agrícolas no esperaban. Además de los adultos, en esa época, incluso los niños mayorcitos echaban una mano.

Una manzana de casas es un conjunto de edificaciones amorosamente apiñadas e incluso, en ocasiones, abrazadas y entrelazadas, invadiendo una el espacio de la otra. Por entonces vivían en cada casa-seis, ocho o más personas, que ocupaban la planta primera, donde estaba la cocina, la sala y las alcobas. El sobrado servía de almacén para frutas, calabazas para la matanza y piñas para encender la lumbre. En el bajo estaba la bodega, donde se guardaba el vino, el aceite, patatas y matanza; la cuadra, el gallinero y el pajar. Los materiales empleados en la construcción de las viviendas eran piedras, ladrillos o adobes y,

especialmente, madera de pino. Como aún no había luz eléctrica, para alumbrarse en el hogar se usaban candiles y faroles de aceite y en algunas casas había morilla, que era una baldosa sujeta a la pared dentro de la campana de la chimenea, en la que se ponían teas encendidas. El peligro de incendios se multiplicaba con estos medios de alumbrado, sobre todo cuando se usaban para atender a los animales, con el heno y la paja.

La manzana de casa actualmente formada por las viviendas de Mariví Pérez García, Esperanza Pérez Moreno, Vicenta Familiar y Luis Hernández, además de otras deshabitadas y algunos casillos, fue totalmente arrasada por el fuego la noche del 21 de julio del año 1902.

Un carpintero, después de arreglar una puerta en la vivienda de Gabriela Pérez Jiménez, tatarabuela de Mariví, dejó esparcidas por el suelo algunas virutas. Al verlas Valeriano, hijo de Gabriela, las amontonó para quemarlas, pero en un descuido la chispa saltó, prendiendo rápidamente en aquellos materiales tan inflamables.

También vivían con Gabriela su hija Regina, casada con Andrés Crespo, y los hijos de este matrimonio. Los dos niños mayorcitos, Sebastián, de catorce años y Gregorio, de once, se habían ido con las caballería a dormir al sereno, costumbre que se tenía para que las bestias pastaran en el campo al fresco, y de paso traer algo de leña para el invierno. Hay que reconocer que dormirse mirando las estrellas, sintiendo en la cara la brisa refrescante y oír de lejos a los grillos, los búhos o las ranas, es algo que no todos han tenido la dicha de gozar.

¡Los hermanos “chicos”...! Así cada 21 de julio los recordaba Sebastián. De nueve años Nemesio y de siete Marciano, dormían plácidamente en su cama. La abuela Gabriela, que estaba tomando el fresco en la calle, al ver el fuego entró, sin pensárselo dos veces, a por ellos. En ese desafortunado momento la tinaja de aceite reventó, haciéndose tan intenso el incendio que, abuela y nietos quedaron atrapados.

Las voces, los gritos de los vecinos llegaron a cada casa, a cada rincón del pueblo, y todos, hombres y mujeres, corrieron con cubos de agua para sofocar la inmensa

hoguera. ¡Insuficiente!... el charco de agua más próximo era una alberca que había en el llano de la Fuente de la Plaza. ¡Imposible!... El agua de las albercas del arroyo de las Chorreras llegó hasta las puertas de las casas en llamas. ¡Sobrehumano!... Ya habían corrido algunos mozos a "jarrear" presas y echar "tornaeros" para que el agua del río llegara desde Cañamarejo, y al hacer este su aparición por el arroyo de las escuelas viejas se formaron dos hileras de mujeres y de hombres que hacían desplazarse los calderos llenos de agua a mucha más velocidad que una cadena transportadora. ¡Desgarrador!... Todo estaba perdido; todo calcinado, y lo único que pudo apagarse fue el infernal rescoldo que aún quedaba.

Al día siguiente, temprano, llegaron Sebastián y

Goyo, niños que durmieron despreocupados en el campo, y al encontrarse con aquel arruinado panorama, lloraron amargamente por su abuela y los "hermanos chicos".

... algunos casillos fueron pronto rehechos, pero casi toda la manzana quedó, durante muchos años, sin edificar, convertida en solares por donde los muchachos jugaban al escondite, y era en el pueblo conocida como : Las casas "quemás".





# LACTANCIA MATERNA

**Ilde Majo Rodríguez.** Médico de familia.

Como comenté en el artículo anterior, este lo voy a dedicar a la lactancia materna. A partir de los años 60-70 disminuyó drásticamente el número de madres que amamantaban a sus hijos, coincidiendo con el auge de las leches artificiales, pensando, erróneamente, que eran incluso mejores que la leche materna. Afortunadamente, desde hace ya algunos años y a la luz de los conocimientos científicos, hemos visto que no hay nada mejor para alimentar a un bebé que la leche de su madre y estamos viviendo un resurgir de la lactancia materna. La organización mundial de la salud (OMS), recomienda que durante los 6 primeros meses de vida la alimentación del bebé sea exclusivamente leche materna, continuar como mínimo hasta el año, introduciendo poco a poco otros alimentos y seguir dando el pecho hasta los 2 años o más, hasta que el niño y la madre quieran.

Igual que en el caso de cualquier cría de mamífero, la leche de la madre tiene la composición adecuada para él, ninguna leche artificial ha conseguido reproducir la proporción de principios activos naturales (proteínas, hidratos de carbono, grasas...), algunas se anuncian como las mejores por llevar ácidos grasos esenciales, proteína más digestivas, antioxidantes, anticuerpos naturales... todo eso lo lleva la leche de la madre en la proporción exacta que necesita el bebé. La leche de los primeros días (el calostro) tiene muchas proteínas, minerales y vitaminas, contiene anticuerpos que protegen al niño de las infecciones, ayuda a expulsar el meconio, a desarrollar el cerebro, favorece la maduración del intestino. La leche madura (a partir de los 6 días) tiene más grasa y hierro, según las necesidades del bebé y es distinta al principio y al final de la teta. Al principio es baja en calorías y tiene más agua, minerales, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y si el niño sigue mamando, se produce la leche más grasa, con vitaminas A y B y mucho hierro. Con esta leche el niño crece y se queda satisfecho, no necesitando ningún suplemento. Por eso es tan importante dejar que el niño mame lo que quiera, él sabe regular sus necesidades, si apartamos al niño del pecho a los diez minutos, puede no haber llegado a esa leche más grasa, con lo cual se quedará con hambre, pedirá más a menudo y muchas madres creen que no tienen leche suficiente o que no es buena. Por eso, en la actualidad, no se recomiendan horarios (nada de diez minutos cada tres horas) el bebé debe mamar cuando quiera y lo que quiera, lo que llamamos "a demanda". Este es el principio fundamental para conseguir una buena lactancia y también para prevenir problemas a la madre como dolores mamarios o mastitis.



## VENTAJAS DE LA LECHE MATERNA.

### Ventajas para la madre:

Se producen hormonas durante la lactancia que ayudan a conciliar el sueño y a descansar.

Facilita la recuperación tras el parto, disminuye el riesgo de hemorragias porque el útero vuelve más pronto a la normalidad y ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo. Disminuye el riesgo de anemia.

Disminuye la depresión posparto, aumentando en la madre la confianza para cuidar al bebé.

Puede ir donde quiera con el bebé sin tener que llevar un cargamento (leche, biberones, esterilizador...), es más cómodo dar el pecho, que está preparado siempre, que preparar biberones de madrugada.

Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y de mama. Se estima que por cada año que se da de mamar, disminuye casi un 5 % el riesgo de cáncer de mama.

### Ventajas para el bebé

Es la alimentación más equilibrada.

Los anticuerpos que le pasa la madre le protegen de enfermedades y fortalecen sus defensas. Los niños alimentados al pecho tienen menos riesgo de diarreas, intolerancias a los alimentos, infecciones respiratorias, asma, bronquitis, otitis, eccemas, diabetes en la infancia. Disminuye el riesgo de muerte súbita. Favorece el crecimiento y fortalece los huesos.

La protección va más allá de la infancia. La lactancia materna prolongada protege de las enfermedades cardiovasculares y de obesidad en la edad adulta.

La leche materna tiene las grasas más adecuadas para el desarrollo del sistema nervioso. Los niños alimentados al pecho suelen tener mejor coeficiente intelectual.

Favorece el correcto desarrollo del paladar, mandíbulas, dientes.

Se produce un vínculo afectivo con la madre único, la lactancia no solo proporciona alimento, sino contacto, calor, confianza, seguridad.

Ventajas para la familia y la sociedad.

Descansaréis mejor por la noche, ya que no hay nada que preparar.

Las vacaciones son más cómodas. Se puede ir a cualquier sitio, la leche siempre está preparada y a la temperatura adecuada.

Alimentar al pecho el primer año supone un ahorro de más de 600 euros. Otro tanto se ahorra si se sigue amamantando hasta los tres años.

El niño va a estar menos veces enfermo, por lo que habrá menos absentismo laboral de los padres.

Los niños alimentados a pecho tienen menos ingresos hospitalarios.

La leche materna es ecológica, no se consumen recursos para producirla ni empaquetarla ni se generan residuos.

### **CÓMO HACER QUE LA LACTANCIA FUNCIONE.**

Lo primero es tener claro que se quiere dar el pecho y contar con asesoramiento y apoyo desde el principio del embarazo. Es importante que el primer contacto del bebé con el pecho se produzca en la meda hora siguiente al nacimiento. Al principio, a muchos niños les cuesta coger el pecho, no pasa nada, si no hay problemas médicos no se deben dar suplementos de sueros ni biberones.

La postura debe ser cómoda y el pecho ha de estar blando para que lo coja, si está muy lleno es mejor sacar un poco de leche, a veces con un baño o paños calientes, ya que con el calor, el pecho gotea, está más blando y el bebé lo cogerá mejor.

Al principio es bueno poner al bebé al pecho muy a menudo, porque se evitan retenciones de leche y además aseguramos su producción. No hay nada más útil para tener leche que el que el niño mame, ya que es su estímulo sobre la mama el que va a regular la producción de leche, cuanto más mame, más leche se tendrá. Esto es más importante que los clásicos trucos y recetas casi todos carentes de base científica.

Ya he comentado que el bebé debe mamar a demanda, hay que olvidarse del reloj. Él se soltará cuando esté satisfecho y cada niño tiene un ritmo. Cuando suelte un pecho le ofreceremos el otro y si no lo quiere no pasa nada, a lo mejor con lo que mamó está lleno. Podemos aprovechar para congelar la leche de ese pecho para necesidades futuras. El bebé debe coger con su boca el pezón y parte de la areola.

La postura correcta es de frente a la mama, con la columna alineada y los labios hacia fuera. El tamaño y la forma del pezón no son problemas para dar el pecho y es mejor no usar pezoneras, puede que le cueste algo más si hay pezones hendidos o muy pequeños, pero él se encargará de sacarlos. Es importante corregir malas posturas, ya que suelen ser la causa de las grietas en los pezones. Si aparecen, o tenemos dudas, debemos consultar antes de abandonar la lactancia. Por cierto, lo mejor para prevenir y tratar las grietas en los pezones es la propia leche materna. Después de soltarse el niño, se untan los pezones con unas gotas de leche y se dejan secar al aire, es lo mejor, las cremas son más incómodas, caras y a veces producen más molestias.

Cuando se da el pecho no se deben tomar medicamentos sin consultar, pero hay que saber que son pocas las medicinas contraindicadas, por lo cual, no hay que dejar de dar el pecho con cualquier medicina que tomemos. Lo ideal es no tomar nada, pero si es necesario, ante de abandonar la lactancia hay que asesorarse bien.

Por supuesto no se deben consumir tóxicos como alcohol, tabaco, otras drogas ni bebidas excitantes. La alimentación ha de ser variada y equilibrada y hay que beber suficiente agua, aunque el cuerpo es muy sabio y él mismo lo pide, tras cada toma hay sed y hambre, señales del cuerpo para reponer la energía consumida. Tan importante como la comida es el descanso. Hay que dormir lo suficiente, sobre todo en el primer mes, para reponerse del parto y hay que dormir cuando el niño lo haga, no aprovechar para limpiar o hacer otras cosas. Ahora lo más importante es el bebé y para poderlo cuidar debemos cuidarnos también nosotras.

Apartado aparte merecen los mitos y leyendas sobre la lactancia. Continuamente oímos frases como "mi leche era agua", "no le alimentaba lo suficiente", "a mi madre también le pasó lo mismo"... que justifican el abandono de la lactancia. Realmente, es escasísimo el porcentaje de mujeres que por algún problema no pueden dar el pecho. Antes de abandonar, hay que buscar el consejo de los profesionales, en este caso, quien mejor puede orientar sobre lactancia es la matrona, que siempre estará dispuesta a solucionar cualquier duda que surja. Son muy importantes los grupos posparto, en los que las recientes madres se reúnen y comentan sus dudas.

Dar el pecho a tu hijo es una de las experiencias más gratificantes que existen, es un momento único con tu hijo, el biberón se lo puede dar cualquiera, pero el pecho sólo tú y eso es algo que os unirá para siempre. Pero si habéis optado por la lactancia artificial, procurad darle el biberón con el mismo mimo que si fuese el pecho, bien pegadito a vuestro cuerpo para que os sienta y disfrute.

## Artesanos en el siglo XXI

¿Ceramistas qué? Es la pregunta que muchos nos hacen cuando nos conocen y les decimos a qué nos dedicamos. Ceramistas-muralistas.

Y es que en un mundo con grandes avances tecnológicos, globalizado e informatizado, donde cada vez más las máquinas sustituyen a las personas y en el que la rentabilidad del tiempo es predominante, el hecho de que se pueda vivir y trabajar como artesanos causa asombro e incluso pueden tratarte de "persona rara". Claro que todo cambia cuando conocen y ven como trabajamos.

### La forma del trabajo. El taller

Tenemos el taller en nuestra propia casa y en él trabajamos únicamente los dos. Realizamos todo tipo de trabajo en azulejos: cocinas, baños, carteles para casas, murales, nombres de calles..., cualquier elemento decorativo susceptible a ser pintado en azulejos.

Nuestra fuente de inspiración es la tradición antigua, intentando seguirla lo más cerca posible, adaptando, eso sí, la temática a los gustos y necesidades actuales.

Cada proyecto es ideado de forma personalizada, único y exclusivo para cada cliente. Una vez aceptado el diseño ejecutamos la obra utilizando el método tradicional del estarcido, que consiste en hacer el dibujo en papel sobre el azulejo y con ayuda de a "muñequilla", pasarle el carboncillo para dejar el dibujo sobre éste. Después se pinta con óxidos, se cubren con esmalte transparente, colocándolo en "gaceteros" (soportes de refractarios semejantes a un archivador de CD) y se hornean a 980-990°. De esta forma, la realización de cualquier proyecto es lenta y cara aunque el resultado es delicado y exclusivo. Razón de

nuestro traslado a Marbella, ciudad donde están buena parte de las personas que solicitan nuestras obras.

### Artesanía: artículo de lujo

En un mundo de una Economía Global y frente a tanta masificación, los trabajos artesanales están avocados a desaparecer, siendo un reducto o verdaderos artículos de lujo. Frente a la "Modernidad" imperante, no deja de ser importante el poder mantener las tradiciones, en nuestro caso la azulejería para luchar contra tanto desarraigo como se observa en nuestros días.

En ocasiones, aunque los productos artesanales nos pueden parecer caros, tendríamos que tener en cuenta que en su ejecución siempre se invierte una buena cantidad de tiempo, suelen ser artículos bien hechos y la mayoría de las veces únicos. Valorarlos es importante.

Ganarse la vida de forma diferente ejerciendo una actividad basada en trabajos, en algunos casos olvidados, es posible.

Edmond Llopis e Inés García, ceramistas.  
[www.ceramicantigua.com](http://www.ceramicantigua.com)





# ARTE Y NATURALEZA Campamento 2007

Juana Cano Solana

Desde hace tres cursos, los padres y madres del Camilo José Cela organizan un campamento en las distintas localidades.

Son unos días de aprender en la naturaleza y de convivencia. Toda la comunidad educativa se implica. Los ayuntamientos ponen las instalaciones a su disposición, los padres y madres organizan talleres y se encargan de las comidas; la escuela colabora en la organización y la participación.

Este año ha correspondido a El Hornillo ser el organizador. Desde un mes antes un grupo de madres y padres se ha reunido para organizarse, dar ideas y pedir colaboraciones. El resultado ha sido dos días de "Arte y Naturaleza" en El Tejar.

En la mañana del 21 de junio, los niños y niñas de Educación Infantil tuvieron un programa con cuentos y dramatizaciones; los de 6 a 9 años, realizaron un paseo donde conocieron distintos artistas que trabajan con la naturaleza: Ibarrola y su bosque animado, Zóez y su trabajo con piedras, etc..., haciendo además trabajos creativos con elementos naturales. Después ya en el campamento, en grupos de ocho alumnos, idearon una obra que, con la ayuda de dos monitores y material que se ponía a su disposición, empezaron a realizar. El grupo de los mayores eran los encargados de dejar constancia gráfica de aquello que los demás estaban realizando y para ello recibieron un pequeño curso de fotografía y de procesamiento de fotografía digital.

Por la tarde, Educación Infantil se puso manos a la obra, haciendo manualidades sobre lo vivido por la mañana.

Se terminaron las creaciones artísticas y se montó un power-point de las actividades, que se proyectó durante la rica cena de convivencia a la que asistieron 100 personas adultas, más todos los niños y niñas asistentes al campamento.

También hubo un mercadillo de libros usados y bailes del mundo después de la cena.

Un bonito cuento en las cabañas y a dormir.

La mañana se dedicó a recoger el campamento con el lema "Sólo dejaré mis huellas y solo me llevaré las fotos".

La jornada concluyó con juegos de grupo cooperativos, dirigidos por tres padres, y con los premios otorgados por el AMPA al concurso de comic.

Una vez más el esfuerzo de todos nos hace grandes.



Trabajo creativo realizado por los niños.



Otra muestra de las actividades realizadas por los alumnos.



Madres de los alumnos preparando la comida.