

Solera



**Revista del Mayor
Puente Genil**
Número 12 - Primavera 2008

Solera

Revista del Mayor

Puente Genil
Primavera 2008

EDITA:

Concejalía de Bienestar Social y Mayor. Ayuntamiento de Puente Genil

CONTENIDOS:

Concejalía de Bienestar Social y Mayor y Mesa Local del Mayor

COORDINACIÓN, DISEÑO Y

MAQUETACIÓN:

María José Díaz, Servicios Sociales y Gabinete de Prensa

IMPRIME:

Gráficas Belén

Solera es una publicación plural.
Los artículos y comentarios que en ella
aparecen reflejan las opiniones de los
respectivos autores

Ejemplar gratuito

sumario

- 4 Saluda
- 5 Actividades dedicadas a las personas mayores
- 7 Sexualidad en el mayor
- 11 Beneficios de convivir con animales de compañía
- 12 Momentos de carnaval
- 14 Rafael de León: Las coplas de nuestros recuerdos
- 16 Sensateces e insensateces de mi pueblo
- 17 Derechos para las personas dependientes
- 18 La maleta
- 19 El tazón de madera
- 21 La alimentación
- 22 Miscelánea

Si quieres participar en alguna actividad, solicita información en:

Servicios Sociales

C/ A. Sánchez Cuenca, 6
957609272

Casa de la Cultura

C/ Cruz del Estudiante, 37
957605034

Escuela de Adultos

C/ Cruz del Estudiante, 37
957606693

Casa del Ciudadan@

Los Pinos
957609161

Centro de Día

Los Pinos
957601200



Foto portada:
Juan Leiva



Jornadas de Salud, Taller de Internet y Paseos Guiados

Actividades dedicadas a las personas Mayores

 Revista Solera

La concejalía de Bienestar Social, Juventud y Mayores ha organizado tres programas destinados a los Mayores de Puente Genil, que se han venido celebrando en los meses de febrero, marzo y abril y que continuarán hasta el mes de mayo.

El programa, presentado en su día a los medios de comunicación por la concejala María del Carmen Díaz, comprende unas jornadas de Salud para Personas Mayores, un Taller Intergeneracional y los denominados "Paseos Guiados".

Con el Taller Intergeneracional, aseguró la concejala se pretende "alfabetizar en cuestiones relacionadas con internet a dos generaciones que por su edad podrían ser abuelos y nietos".

Con esta actividad, dijo María del Carmen Díaz se intenta "crear nuevos espacios de encuentro entre generaciones, de forma que pueden ser los propios jóvenes los que impulsen el uso de las nuevas tecnologías".

El taller, que dio comienzo el pasado 3 de marzo, finalizará en el

en el próximo mes de junio.

Por otra parte, las delegaciones municipales de Bienestar Social, Juventud y Mayores y la de Turismo, Festejos y Fomento, han organizado una nueva edición de los "Paseos Guiados", programa dirigido a mayores de 65 años, que presenta la novedad de que se visitan poblaciones que forman parte de la Ruta Bética Romana.



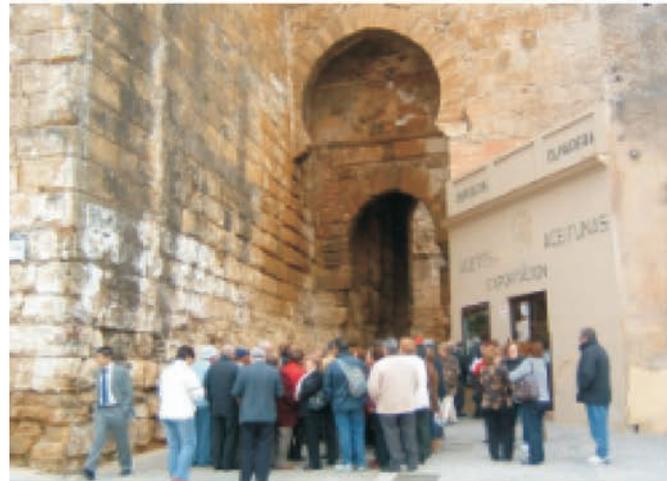
Las localidades y los días elegidos para las visitas fueron Carmona, el pasado día 10 de marzo y Écija y La Luisiana, el día 9 de abril. La visita a Osuna será el día 14 de mayo, finalizando el recorrido en el yacimiento de Fuente Álamo, el 2 de junio.

Los mayores interesados en participar en los dos paseos que restan pueden realizar sus inscripciones en la Centro Municipal de Servicios Sociales. Las plazas se reservarán por riguroso orden de llegada.

Por último, la delegación municipal de Bienestar Social ha organizado unas jornadas, denominadas Salud para Personas Mayores, que se han venido celebrando el salón de actos de la biblioteca municipal "Ricardo Molina", y que imparten profesionales de la medicina del Centro de Salud y del Chare.

Los temas abordados fueron los de la "Sexualidad. Cambios de relación en nuestra edad", "La visión" y "La alimentación", "Remedios caseros heredados de nuestras abuelas", "Salud mental", "La circulación de la sangre" y la "Osteoporosis".

Los mayores interesados en participar en los dos paseos guiados que restan pueden realizar sus inscripciones en el Centro Municipal de Servicios Sociales



Una oportunidad para mejorar nuestra salud

Sexualidad en el mayor

 A. Amador
Revista Solera

La igualdad o desigualdad de los humanos es una construcción social y cultural. La Naturaleza nos dio a hombres y mujeres un dismorfismo corporal, una diferencia en los actos sexuales y la reproducción, pero no un status social, económico o cultural.

La socialización hace que elaboremos nuestra identidad y adquiramos unas funciones determinadas en virtud de nuestro sexo biológico.

Desde que se unen el óvulo y el espermatozoide, el sexo genético está determinado, lo que hace que los órganos sexuales se desarrollen de una manera u otra.

Tanto genitales externos como internos en hombre y mujer proceden del mismo tejido embrionario, lo que es importante tener en cuenta para las futuras relaciones sexuales.

El pene masculino corresponde al clítoris femenino y las gónadas masculinas, los testículos, a los ovarios femeninos. De igual manera tienen correspondencia el escroto, los labios, trompas.... La erección se produce por un flujo

de sangre, previo estímulo sensorial, al pene o clítoris. Si el estímulo continua se produce una excitación paulatina, pero si cesa se vuelve al estado de reposo.

La máxima sensibilidad se haya en el glande y clítoris, lugares donde hay mayor número de terminaciones nerviosas.

Las zonas erógenas son partes del cuerpo con más sensibilidad cuyo estímulo activa sexualmente a la persona. Son el cuello, pies, mamas, testículos...La vagina es una zona erógena importante pero no tiene tanta sensibilidad como el clítoris y no puede desencadenar una respuesta orgásmica.

Muchas parejas ignoran esto y hay un gran número de mujeres que desconocen el orgasmo porque el varón intenta complacerla con el tamaño de su pene y no con el estímulo continuado de la zona clitoidea. Para las mujeres no tiene importancia el tamaño del pene para sentir placer. El llamado punto G, es parte del clítoris, su cara interior pero se precisa destreza y continuidad para provocar un

La socialización hace que elaboremos nuestra identidad y adquiramos unas funciones determinadas en virtud de nuestro sexo biológico



orgasmo vaginal y no influyen las medidas. El varón para poder eyacular ha de llegar al orgasmo, pero la mujer no precisa para poderse quedar encinta tener una relación placentera. Quizá por esto se le ha dado más importancia a la sexualidad masculina que a la femenina. Es importante todo lo anterior para comprender como son las relaciones sexuales ligadas al género.

Cuando hablamos de sexo nos referimos al sexo biológico o a las relaciones pericoitales. Cuando hablamos de sexualidad a la afectividad que ponemos en nuestras relaciones sexuales. Cuando hablamos de género entendemos la función que se le exige a la mujer o al hombre dentro de un grupo social.

En la época prehistórica, cuando los humanos eran cazadores y recolectores, las mujeres tenían un papel muy importante en el grupo y era el matriarcado el que regía la comunidad. Se admiraba su fuerza mágica para poder procrear y se le atribuía un poder prodigioso. Ellas eran la que daban continuidad a la especie además de cuidar y mantener al clan.

Al dejar de ser nómadas, la ganadería y la agricultura era el medio de vida de los nuevos asentamientos. Para garantizar la supervivencia se fue dando importancia al parentesco controlando a la mujer a través de contratos como el matrimonio y relegando sus funciones a la maternidad y las tareas domésticas. Este sistema de patriarcado perdura en nuestros días donde el varón ha de desem-

En la época prehistórica, cuando los humanos eran cazadores y recolectores, las mujeres tenían un papel muy importante en el grupo y era el matriarcado el que regía la comunidad

peñar un papel y la mujer otro, los llamados roles de género.

Al varón se le da unos atributos, entre ellos es símbolo el poder y se le exige mantener a la familia, no mostrar sentimientos ni emociones, esto es lo masculino.

La mujer es dependiente del hombre, ha de ser sumisa, mantener el hogar y ser buena madre, esto es lo femenino.

Este empoderamiento, el varón lo vincula el pene y por eso es tan importante su tamaño para salir airoso en toda relación sexual. Por otra parte, la mujer como debe ser sumisa debe de estar condicionada al deseo del varón porque esto le hace validarla como mujer.

Cuando hablamos de sexo nos referimos al sexo biológico o a las relaciones pericoitales. Cuando hablamos de sexualidad, a la afectividad que ponemos en nuestras relaciones sexuales



En cualquier relación basada en el sistema tradicional, la mujer no puede tener deseos ni fantasías porque implica dudas y promiscuidad. Por otra parte, el varón tiene que reaccionar ante cualquier estímulo femenino porque esto demuestra ser "macho". El paso de los años hace que los cambios corporales también influyan en las respuestas sexuales.

Cambios fisiológicos en los mayores

En el varón: Mayor tiempo en lograr la erección y se pierde pronto tras la eyaculación. Disminución del volumen del semen y de la potencia de su eyaculación. Pérdida de la fase de inevitabilidad eyaculatoria, eyacula sin previo aviso. En la mujer: Redistribución de la grasa corporal. Sequedad vaginal al disminuir la secreción. Disminución del vello axilar y púbico. Contracciones uterinas más débiles

La madurez, la jubilación, hace que los hombres acepten mal los cambios y les provoque malestar "no poder estar a tono". Por esto, hay muchos varones que empiezan a semejarse a sus hijos en la ropa, pelo, aficiones y en muchos casos buscan amistades del otro sexo con bastantes años menos para garantizarse el éxito.

Las mujeres que han tenido basada su vida en la maternidad, con la menopausia, el abandono de los hijos del hogar, pueden llegar a tener "el Síndrome del Nido Vacío" y sentir que ya no son útiles por lo que no tiene sentido la sexualidad.

La madurez, la jubilación, hace que los hombres acepten mal los cambios y les provoque malestar el "no poder estar a tono"

La sociedad actual muestra el éxito, la belleza, a través de estereotipos en los que los mayores no tienen lugar. Los que en otras culturas y momentos históricos, eran portadores de experiencia y saber, quedan en un segundo plano. Se representan como seres asexuados y se descalifican cuando muestran sus deseos ya que se supone esto es patrimonio de los jóvenes. Las propias parejas al creerse no validos-as subestiman una vida sexual en la Tercera Edad.

Ha de tenerse en cuenta que una relación de pareja es una relación afectivo-sexual. Lo afectivo es muy importante, porque el manifestar el cariño, la ternura, las emociones o sentimientos, es la base para una relación plena. Las caricias, los estímulos sensoriales, la palabra, cobra otro sentido y no

La sociedad actual muestra el éxito, la belleza, a través de estereotipos en los que los mayores no tienen lugar. Los que en otros momentos eran portadores de experiencias y saber, quedan en un segundo plano



solo ha de darse importancia a unas relaciones coitales.

Los cambios fisiológicos determinan que las respuestas sean más retardadas lo que puede hacer más placentero el proceso. El no tener presente el fantasma del embarazo, y el stress del trabajo hace que se pueda disfrutar de una forma pausada, sin prisa pero sin pausa.

Se ha de hacer hincapié en las zonas erógenas, descubriendo nuevas rutas, fantaseando y en su caso usando afrodisíacos, no por su acción, sino por la fantasía que su uso implica.

Nunca es tarde para demostrar lo que sentimos hacia la persona que tenemos al lado y la mejor manera es a través de nuestro cuerpo respetando los deseos de la pareja. Si involucionan nuestros tejidos, evoluciona nuestra mente y nuestro deseo de dar y recibir. Las fantasías no desaparecen con la edad ya que nuestra mente es libre.

El compartirlas junto a otros acontecimientos sociales, culturales, religiosos es una oportunidad de atracción hacia nuestra pareja. La sexualidad no desaparece con la edad sino que se expresa de otras maneras.

Afrodisíacos

Sustancias usadas desde la antigüedad buscando el aumento de la capacidad sexual. Se describen por su forma que simula los genitales, la figura humana, su olor, su acción ya que pueden ser relajantes, tonificantes....o simplemente por superstición.

Los nabos, pepinos, plátanos recuerdan al pene. Las ostras huelen como los genitales femeninos; la pera recuerda el cuerpo de la mujer.

El chocolate es estimulante, la canela, vainilla....El cuerno de rinoceronte es una reminiscencia del mítico unicornio muy buscada en los señores feudales para aumentar su virilidad.

Los actuales estimulantes no se han de usar como simples afrodisíacos ya que su mecanismo de acción interfiere con las cardiopatías, hipertensión etc.

Jornadas de SALUD
para
PERSONAS MAYORES

SEXUALIDAD - VISIÓN
ALIMENTACIÓN - SALUD MENTAL
REMEDIOS CASEROS
CIRCULACIÓN - OSTEOPOROSIS

Organiza:
Delegación de Bienestar Social y Mayores
Colaboran:
Centro de Salud I, Centro de Salud II y
CHARE (Centro Hospitalario de Alta Resolución)

Controla tu salud ¡Cuidate!



Beneficios de convivir con animales de compañía

Cuando los niños son pequeños siempre les piden a sus papás un perrito o un gato. Algunos de esos papás ceden y complacen a sus pequeños regalándoles el animalito.

Al final, son los propios padres los que terminan cuidando de la mascota y, sin darse cuenta, haciéndose un favor. Llega un momento en el que los hijos se independizan y comienzan su vida, y el animal queda en casa, dando alegría y cariño a los papás.

Pero no en todos los hogares hay perro o gato. El tiempo pasa; nos hacemos mayores; y es inevitable, en muchos casos, encontrarse con la soledad.

Ese silencio puede ser roto con un ladrido que, sin pretenderlo, supone un beneficio absoluto para aquel que lo escucha.

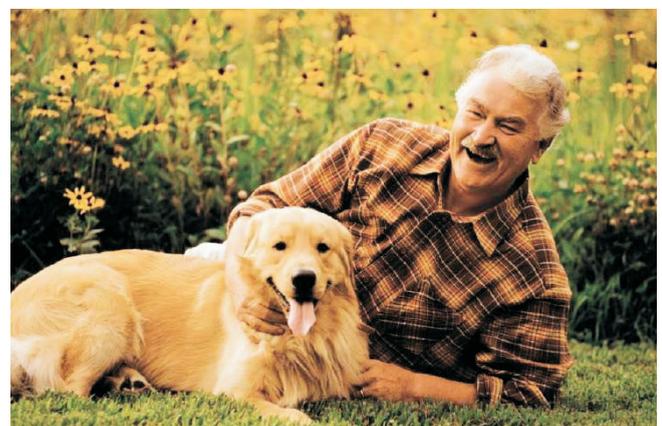
Mitiga la sensación de soledad, ya que las mascotas les proporcionan compañía y afecto; Mejora la autoestima, ya que se sienten útiles; Favorece el ejercicio físico, salir de casa, pasear; Propicia el contacto social, más visitas, nuevos intereses, menos

soledad; Disminuye la depresión, la ansiedad.

El mero hecho de cuidar de un animal supone realizar un ejercicio saludable y mantener la cabeza ocupada, lo cual siempre es bueno para los mayores.

Asimismo, sentirse rodeado del cariño que puede dar no tiene comparación.

Esos simples ruiditos o la mirada que ofrecen cuando reciben una caricia no tienen precio, y son actos muy beneficiosos en casos de depresión.



Momentos de Carnaval

 Antonio Balaguer Rodríguez
Revista Solera

Hace poco tiempo cuando aún teníamos en nuestros paladares el sabor de turrone y mantecado y los villancicos acariciaban nuestros oídos, el pueblo de Puente Genil celebró las exequias de Don Carnal, en el patio del Instituto Manuel Reina.

Allí sin resistencia en medio del “dolor” de sus fervientes carnavaleros, se entregó al fuego purificador simbolizado en una majestuosa sardina, su espíritu envuelto en las volutas de humo se elevó hasta el reino de la ilusión ante las lágrimas del populacho que en jocosa charlotada lo había acompañado hasta su último baluarte.

Este años ha vuelto a celebrarse el “Entierro de la Sardina” el cual resultó muy vistoso, transcurrió en medio de la algarabía del populacho y de las fanfarrias de una charanga con más entusiasmo que sabiduría.

Este año no se pudo celebrar el Certamen de Chirigotas y Comparsas, no sabemos si por falta de previsión o de entusiasmo, si bien se ha de admitir la cercanía de Navidad y Carnaval, también es





verdad que esto ya se sabía hace mucho tiempo.

Los carnavaleros, creo, que hemos de admitir que no corren buenos tiempos para el Carnaval en La Puente, la Semana Santa mordisco a mordisco va acabando con la energía de los carnavaleros más entusiastas que ven como año tras año sus días mas señeros se ocupan con actos mananteros; ningún carnavaleros está en contra de que nuestra Semana Santa gane cada año en esplendor y belleza, (en el fondo todos los Pontanos somos mananteros) pero los carnavaleros nos preguntamos.

¿Ha de crecer nuestra Semana Santa a costa del Carnaval?

¿Acaso es imposible la convivencia de ambos acontecimientos?

La realidad es que nuestra Semana Santa acapara la energía de la mayor parte de gente joven y que le guste la vida asociativa, el Carnaval sólo sobrevivirá con la generosidad de la gente manantera, si no quedará relegado a unos desfiles de disfraces más o menos vistosos, pero hemos de olvidarnos de tener en nuestro pueblo unas buenas Comparsas, Chirigotas y Murgas.



Rafael de León

Las coplas de nuestros recuerdos

 Antonio Balaguer Rodríguez

Revista Solera

En el oleaje nebuloso de nuestros recuerdos siempre sueñan esas coplas que en boca de nuestras madres o de nuestras abuelas endulzaban las horas de aquella vida gris y anodina de la postguerra, nuestra mente se llenaba de historias y de música. de nombres y de hechos.

La mayoría de esas coplas tenían un creador que en estas fechas cumpliría cien años si no hubiese muerto un 19 de Diciembre de 1982, se llamaba, Rafael de León.

Rafael de León y Arias de Saavedra nació en Sevilla el 6 de Febrero de 1908 en el número 14 de la calle San Pedro Mártir, la misma calle donde unos años antes naciera Antonio Machado.

En 1916 comienza sus estudios en el internado Jesuita de San Luís Gonzaga en el Puerto de Santa María, en el mismo colegio donde estudió Juan Ramón Jiménez, Pedro Muñoz Seca y donde coincidiría con Rafael Alberti, en 1926 comienza sus estudios de Derecho en la Universidad de Granada, donde conoce a otro gran poeta Federico

García Lorca del que fue gran amigo.

Quizás porque el entorno vital donde transcurrió su niñez fuese el centro de Sevilla, puesto que en 1917 su familia se traslada a la calle Saucedá número nueve y en ese centro sevillano donde por la noche se iluminaba La Campana y la plaza del Duque, con numerosos cabaret y cafés cantantes donde cantaores y cupletistas cantaban y nombre sonoros de bailaoras como "La Malena" y "La Macarrona" marcaron la vida del creador de "Tatuaje" y de "La Lirio" y llenaron de personajes típicos y de tópicos su creación literaria.

También seguramente la caída de la dictadura de Primo de Rivera, el exilio de Alfonso XIII y la proclamación de la República, afectaron el devenir del primogénito del Conde de Gómara, título nobiliario de su padre, en este ambiente de críticas al gobierno y tolerancia moral hizo su círculo de amigos el "joven cupletero" que ya había conocido en 1933 las mieles del éxito con "Bajo los puentes del Sena" para Raquel Meyer, también la colaboración que de 1933 a 1936 mantuvo con el poeta sevillano



Salvador Valverde hace que el gusanillo de la copla penetre en su sangre.

La guerra sorprende al poeta en Barcelona donde es encarcelado acusado de Monárquico y además su relación con gente de teatro como Juanito Pons, el actor Larrañaga y M^a Fernanda Ladrón de Guevara que había estrenado "María de la O" no lo beneficiaron en aquel momento.

Tras la guerra y tras una corta estancia en Sevilla donde su familia le afea el rumbo de su vida, decide trasladarse a Madrid y dedicarse a la vida bohemia que a él tanto le gustaba, es en este periodo donde escribe la mayor parte de sus poemas, en 1941 "Penas y Alegrías del Amor" en 1943, "Jardín de papel" y "Amor de cuando en cuando" quizás influido por la obra de Lorca, emplea en sus poemas mayormente el verso octosílabo en romance, a pesar de ser un buen sonetista y varios poemas en versos alejandrinos y en rima blanca.

A partir de 1942 el sello Quintero, León & Quiroga, se convierte en marca de éxito y llega a registrar mas de cinco mil canciones, innumerables espectáculos y películas son escritas por este trío, títulos como La Parrala, La Lirio, Doña Luz, No te mires en el río, Tatuaje, Judas, Eugenia de Montijo, Romance de la Otra, Romance de valentía, Triniá, Tengo miedo, Y sin embargo te quiero. Y así se podría hacer una lista de varios miles de coplas. por eso ahora en su centenario no debe-

mos de olvidarnos de un andaluz que durante muchas décadas fue el abanderado de creación de coplas.



Rafael de León y Arias de Saavedra nació en Sevilla el 6 de febrero de 1908, en el número 14 de la calle San Pedro Mártir, la misma calle donde unos años antes naciera Antonio Machado



Sensateces e insensateces de mi pueblo

 Antonio Melero
Revista Solera

Todos los pueblos de España tienen sus fiestas madres, con esto de madre quiero decir la más importante y punto.

Yo pertenezco a la Mesa del Mayor y a mucha honra y ¡cómo no!, otros "pertenecientes", hemos participado a través de Internet en el debate sobre el cambio de fecha de Nuestra Feria Real.

Para no andar con papeletas arriba y abajo, pues se ha inventado como más práctico hacerlo a través de Internet, pues como buenos colaboradores, que nos jactamos de ser los de la Mesa del Mayor y con las facilidades que nuestra Concejala del Mayor nos proporciona, dimos nuestra opinión sobre el caso que nos ocupa.

¿Qué le hace falta a una feria? ALEGRÍA, ¿qué ingredientes necesita este guiso? BUENAS ATRACCIONES, "el tren de la escoba", por supuesto, pero aparte levantarle el ánimo a esos vejetes y que les recuerde esas ferias de su pueblo de circos, teatrillos y que no sean para los mayorcetes muy tarde, que ya no se aguantan los pies ni el ruido y el resto de la noche para la juventud, que la pateen, que

están en lo suyo, no nos olvidemos los viejos que todos hemos sido jóvenes.

No muy tarde y esto, para que los abuelos no se vayan sin tomarse el chocolatito y un churrito y mercar una tabletita de turrón del blando, pues las dentaduras de fabricación nacional son caras.

Tenemos una Feria Grande, lo más grande que tiene nuestro pueblo, porque lo es.

En Puente Genil, nuestra Semana de Pasión no necesita arreglo gracias a Dios.

Pues entonces... ¡artistas demostradlo!, porque "haberlos hailos", ¡demostradlo, jolines!, y vamos a quitar unos pocos papeles de la mesa y pongámonos a esto, señor Manuel.



Derechos para las personas dependientes

La atención a todas las familias ha sido una prioridad de la acción de Gobierno en esta legislatura, con cinco objetivos: La atención a las familias que cuidan a personas dependientes, el fomento de la conciliación de la vida familiar y laboral, la búsqueda de la plena igualdad de las mujeres, la mejora de la protección social de todas las familias españolas y la atención y reconocimiento de derechos a familias en situaciones especiales.

Una de las medidas de protección a las familias con mayor impacto es la nueva prestación universal de 2.500 euros por nacimiento o adopción de hijo, igual para todos y compatible con cualquier otra ayuda familiar. La cuantía se incrementa en 1.000 euros más, en determinadas condiciones, cuando se trate de hijos o madres con discapacidad, familias La LEY DE DEPENDENCIA ha creado un nuevo derecho de ciudadanía en España: el derecho de las personas dependientes, más de 1.200.000, a ser atendidas por el Estado en sus necesidades básicas.

Se trata de un derecho que se sitúa al mismo nivel que el de la educación o la sanidad y que garantiza a las personas mayores y a las personas con discapacidad, en situación de dependencia, el

acceso a los servicios sociales (teleasistencia, ayuda a domicilio, centro de día o plaza residencial) o a las prestaciones económicas (para el cuidador familiar o para la contratación de un asistente personal) que necesiten.

Para acceder a estos servicios y prestaciones y determinar su grado y nivel de dependencia, los ciudadanos deben solicitar una evaluación en los servicios sociales de su Comunidad Autónoma. En 2007, tienen ya garantizada la atención las personas evaluadas como grandes dependientes (los casos más graves), de los cuales más de 100.000 han sido ya reconocidos y reciben prestaciones o servicios contemplados en la Ley de Dependencia.

En 2008, este derecho universal se ha extendido a los dependientes severos.

La Ley de Dependencia establece la puesta en marcha gradual y progresiva de su Sistema de atención hasta el 2015. Su implantación, desde este año 2007 hasta el 2015, requerirá una inversión pública de más de 25.000 millones de euros, hasta alcanzar su pleno rendimiento y consolidación.



La maleta

 Valeriano Cuenca
Revista Solera

En 1950, una pareja de novios van a Sevilla en el tren de luna de miel. El tren iba abarrotado de viajeros, no había asientos libres, sólo había dos asientos vacíos, pero eran butacas, eran asientos corridos, donde se sentaban todos los que cabían.

En esos dos asientos que los novios pensaban que podían sentarse, había una maleta muy grande puesta encima de esos dos asientos corridos y un hombre iba sentado al lado de la maleta y le dice el novio al hombre que iba sentado al lado de la maleta: -¿me hace usted el favor de quitar la maleta de los asientos para que mi mujer y yo que vamos de pie podamos sentarnos?, el hombre le contesta: -yo no quito la maleta.

El novio ante la respuesta del hombre, recurre al revisor, viene el revisor y le dice al hombre: -haga el favor de quitar la maleta de los asientos para que se siente esta pareja, la respuesta del hombre que estaba sentado al lado de la maleta fue: -yo no quito la maleta.

Ante la respuesta del hombre, el revisor da cuenta a la autoridad mayor, viene el agente y le dice al hombre que estaba sentado junto a

la maleta: -haga usted el favor de quitar la maleta de los asientos, que van personas de pie. La respuesta del hombre es la misma: -yo no quito la maleta. El agente, creyendo que hombre era un "personaje", según sus respuestas le replica: ¿quiere usted decirme, pero de muy buena manera, por qué no quita usted la maleta?

El hombre de la maleta contesta: -no la quito porque no es mía.

El agente pregunta: ¿entonces de quién es?

El hombre contesta: -la maleta es de ese hombre, indicando un señor que estaba sentado en el asiento de enfrente.

El agente se dirige al hombre que está sentado en el asiento de enfrente y le pregunta: -¿y usted porqué no ha quitado la maleta?

La respuesta del hombre que estaba sentado en el asiento de enfrente, que era el dueño de la maleta fue: -yo no la he quitado porque a mi nadie me ha dicho que la quite. Tras lo cual se puso de pie y dijo: -ahora mismísimo quito la maleta.

El hombre quitó la maleta y la pareja de novios se sentaron y ya todos siguieron el trayecto contentos.



Adaptación de una historia anónima

El tazón de madera

 Eduardo Gil Otero

Revista Solera

El abuelo se fue a vivir con su hijo, su nuera y su nieto de seis años.

Ya las manos le temblaban, su vista se nublaba y sus pasos flaqueaban. La familia completa comía junta en la mesa, pero las manos temblorosas y la vista enferma del anciano hacían de la alimentación un asunto difícil.

Los guisantes caían de su cuchara al suelo, y cuando intentaba coger el vaso, con frecuencia derramaba la leche sobre el mantel.

El hijo y su esposa se cansaron de la situación.

Entonces dijo el primero:

- Tenemos que hacer algo con el abuelo, ¡ya basta!, se le cae la leche, hace ruido al comer y tira la comida al suelo.

Así fue como el matrimonio decidió poner una pequeña mesa en una esquina del comedor, donde el abuelo comía solo, mientras el resto de la familia disfrutaba de mutua compañía a la hora de comer.

Como el abuelo había roto varios platos, su comida se la servían en un tazón de madera.

De vez en cuando lo miraban y podían ver una lágrima en sus ojos mientras estaba allí, sentado solo, sin embargo, las únicas palabras que la pareja le dirigía eran frías llamadas de atención cada vez que dejaba caer el tenedor o la comida.

El niño de seis años lo observaba todo en silencio.

Una tarde, antes de la cena, el papá observó que su hijo estaba jugando con unos trozos de madera en el suelo, le preguntó dulcemente:

-¿Qué estás haciendo?

Con la misma dulzura, el niño contestó:

- Estoy haciendo un tazón para ti y otro para mamá, para que cuando crezcáis comáis en ellos.

Sonrió y siguió con su tarea. Las palabras del pequeño golpearon a sus padres de tal forma que



se quedaron sin habla, mirándose el uno al otro.

Las lágrimas rodaron por sus mejillas, y aunque ninguno de los dos dijo nada al respecto, sabían lo que tenían que hacer.

Aquella tarde, el hijo tomó gentilmente de la mano al abuelo y lo llevó de vuelta a la mesa de la familia.

Para el resto de sus días, el abuelo presidió la mesa en el hogar.

Y por alguna razón, ni el esposo, ni la esposa, parecieron molestarse ya nunca más, cada vez que el tenedor se caía, la leche se derramaba o se ensuciaba el mantel, a nadie más molestaba.

Aquella tarde, el hijo tomó gentilmente de la mano al abuelo y lo llevó de vuelta a la mesa de la familia. Para el resto de sus días, el abuelo presidió la mesa en el hogar

Teléfonos del Centro Hospitalario de Puente Genil

El Distrito Sanitario Córdoba Sur informa que están operativos los dos teléfonos asignados para la comunicación directa con la Unidad de Atención al Usuario, ubicada en el Centro de Salud de Puente Genil, que se encuentra en el Centro Hospitalario de Alta Resolución (Chare).

=====
Información
957 615147

=====
Cita Previa para Medicina
de Familia y Pediatría
957 615146

=====
Centralita
957 615000
=====



La alimentación

Obviamente en el ámbito de los alimentos funcionales hay aún cuestiones sin concretar. Aún no se ha establecido, por ejemplo, cómo se absorben realmente algunos de sus nutrientes y, por tanto, qué cantidad debe tomarse de él para conseguir el efecto positivo buscado.

Tampoco se está seguro en algunos casos de los efectos de una ingesta exagerada. Ni hay datos en todos los casos de hasta qué punto mejoran la salud de quien los consume mientras que de otros sí los hay ya.

Es el caso, por ejemplo, de las margarinas con ésteres de esteroles y estanoles que reducen el llamado "colesterol malo" entre un 10 y un 14%... si paralelamente se hace una alimentación equilibrada y algo de ejercicio (porque si no tampoco lo reducen). Se debe pues seguir investigando para fundamentar su efectividad.

De hecho, el creciente interés - científico, empresarial y social- por los alimentos funcionales ha llevado a la Unión Europea a poner en marcha un programa denominado FUFOSÉ (siglas de Functional Food Science in Europe, es decir, Ciencia de la Alimentación Funcional en Europa) que se encarga de velar por las propiedades que los fabricantes pueden alegar en las etiquetas de sus

productos a la hora de reflejar los beneficios que aportan en la salud y en la prevención de enfermedades.

Presionado por la industria farmacéutica ese organismo ha decidido exigir que las alegaciones terapéuticas de los alimentos estén también "científicamente probadas" y para ello se ha creado el denominado Comité Científico de la Alimentación Humana (Scientific Committee on Food) que se debe encargar además de identificar los principios activos de los alimentos y las cantidades recomendadas además de constatar su seguridad y eficacia.

En suma, la alimentación debe ser, nutritivamente hablando, integral.

Y, por tanto, tomar alimentos funcionales para convertir una "nutrición adecuada" en una "nutrición óptima" no es mala idea... siempre que se haga con sentido común.

No se vaya a tomar tal cantidad de alimentos funcionales enriquecidos que ingiera alguna vitamina, mineral u oligoelemento en exceso.

Puede ser tan nocivo como su carencia. Y no hay que olvidar que, a fin de cuentas, una dieta correctamente estructurada ya es, de por sí, funcional.



Solución al acertijo “La banda de palomas”

 Valeriano Cuenca Estepa
Revista Solera

"Éstas, otras tantas como estas, la mitad de éstas y la cuarta parte de éstas y usted señor gavilán, cien palomas van"

Solución:
Iban 36 palomas y otras 36 son 72 palomas, la mitad de 36 son 18. 72 más 18 son 90.

La cuarta parte de 36 son 9. Así que 90 más 9 son 99 y el señor gavilán que es el cazador: 100 palomas van.



¿Quieres colaborar con **Solera**?

Si estás interesado o interesada en participar en esta revista, puedes ponerte en contacto con algún miembro de la Mesa Local del Mayor, o dirigirte a los Servicios Sociales Comunitarios, en la calle Concejal Antonio Sánchez Cuenca. Te atenderá (María José Díaz).

Teléfono: 957609272 Fax: 957609273

e-mail: es@imsc.aytopuentegenil.es

Esperamos tus artículos

