

REVISTA DE INFORMACIÓN CULTURAL

Nº 212

JUNIO-2022-GRANADA



www.ofecum.es

¿Qué es Ofecum?

LA ASOCIACIÓN OFECUM se ha creado para compartir experiencias a través de la Cultura. Trabaja en favor de la calidad de vida de todas las personas y generaciones para el desarrollo personal, educativo, socio-cultural, cognitivo y emocional. Promueve la realización de actos de confraternización y hermandad, para integrar a las personas en grupos que, con su movilización cultural, nos ayude a encontrar caminos que refuercen y faciliten la participación en la sociedad.

EN OFECUM TODAS LAS ACTI-VIDADES VAN ENCAMINADAS A PROPICIAR HÁBITOS SALUDABLES Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

ADVERTENCIAS

- 1ª. Esta revista está confeccionada por voluntarios de la asociación y comprende información recibida hasta el día 18 del mes anterior. Si hubiese información posterior de interés, se ofrecerá en el tablón de anuncios de las oficinas en Callejón de Pavaneras 3, Local 1. 18009.
- 2ª. Disponemos de un servicio de información mediante WhatsApp para los asuntos que requieren rapidez y no admiten demora, al igual que un Magazin Semanal para recordar eventos de la próxima semana.
- 3ª. Para cualquier consulta o asunto relacionado con esta revista, no dude ponerse en contacto con nosotros a través de cualquiera de los siquientes medios:

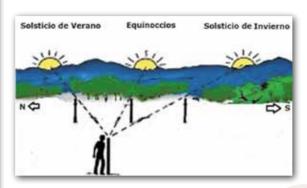
Página web:
www.ofecum.es
Correo electrónico:
revista@ofecum.es
WhatsApp: 682 051 258
Teléfono: 958 221 736

Nuestra Portada

"Stonehenge"

(MONUMENTO DEL NEOLÍTICO EN EL CONDADO DE WILTSHIRE DE INGLATERRA)

SOLSTICIO DE VERANO



el solsticio de verano

ocurrirá el día 21 de junio a las 11 h 14 m.

Solsticios y equinoccios vienen a ser los puntos cardinales del tiempo anual. En la Prehistoria se usaban varios métodos para

establecer la duración del año. El más antiguo y fácil consiste en observar la posición del sol sobre el horizonte, ya sea al amanecer (orto) o al atardecer (ocaso). Desde un lugar fijo se marca a cierta distancia la dirección, con un palo alineado hacia el punto donde sale o se pone el sol. Si las observaciones se repiten con cierta frecuencia, se observa que el sol se desplaza paulatinamente por el horizonte a lo largo del año, oscilando entre dos puntos extremos, llamados solsticios. El trayecto del sol entre ambos solsticios dura medio año y el regreso en sentido inverso transcurre el otro medio. Hacia la mitad de dicho trayecto ocurren los equinoccios que se corresponden con los puntos cardinales: este (a oriente), y oeste (a occidente). Por tanto tenemos cuatro momentos significativos del año: en el extremo más al sur ocurre el solsticio de invierno (21 diciembre), luego sube al equinoccio de primavera (20 marzo), sigue ascendiendo hasta el extremo más al norte o solsticio de verano (21 junio), retorna al equinoccio de otoño (22 septiembre), y de ahí baja hasta el siguiente solsticio de invierno. La amplitud de este arco del horizonte es variable según la latitud geográfica, en Granada viene a ser de unos 60°, o sea desde de 60°-120° en el lado oriental, y de 240°-300° a occidente.

De ahí proviene el simbolismo de las dos Puertas del Sol, una a oriente y la otra a occidente. Cada Puerta presenta dos jambas o pilares, que son los dos puntos solsticiales en los extremos del arco de horizonte que el disco solar recorre a lo largo del año y nunca sobrepasa, de ahí el famoso *Non plus ultra*, "No más allá", en su sentido primitivo.

Cada quicio o gozne del portal indica un punto solsticial y en medio del umbral, entre las dos hojas de cada puerta, queda el punto equinoccial. Al contrario que la lentitud del desplazamiento del sol cerca de los solsticios, durante los equinoccios, el sol parece galopar sobre el horizonte y es evidente su desplazamiento de un día para otro. De esta observación del sol sobre el horizonte surge el nombre de solsticios, así llamados porque son "sol-sticios" (solstitium) o "estancias del sol", pues en esos puntos el sol se desplaza muy poco de un día a otro, el "sol está" casi parado, stare en latín es específicamente "estar de pie detenido, parado, quieto", porque el sol parece quedar "estacionario" durante algunos días cuando se encuentra en uno de estos dos puntos, antes de iniciar el retorno en sentido contrario. En su origen, los solsticios también son puntos trópicos, pues al llegar a ellos el sol retorna en su camino, del griego tropos, "vuelta, giro".

Ofecum

Fdita:

Asociación OFECUM

Presidente de Honor: Miguel Guirao Pérez

Presidente:

Rosa Onieva López

Depósito Legal: GR-1128-2008 CIF: G18487199

Maquetación e impresión: TADIGRA. (Granada)

ÍNDICE

Instituciones colaboradoras con Ofecum 2
Ventana abierta3
Planning4
Noticias de Ofecum5
Actividades de Ofecum 12
Caminares 14
Colaboraciones 15
Síguenos en:



facebook







www.ofecum.es

Ofecum



TERMINA LA PRIMERA PARTE del año 2022 con un cambio climático y estacional. La primavera dará paso al verano y en nuestra geografía aumenta la temperatura, el trabajo disminuye su ritmo y las personas se acercan al frescor del agua y de la noche.

El solsticio de verano es conocido desde tiempos antiguos que hoy llamamos prehistóricos, que no por perderse en el tiempo ya pasado pueda entenderse que la humanidad poseía escasos conocimientos; al contrario, hace muchos siglos ya había mucha ciencia y mucha sabiduría.

Los astros han ofrecido siempre una atracción especial, e incluso poderes influyentes en nuestro planeta. Quizá asombre el orden del universo, algo que el ser humano no puede establecer sino regirse por él.

El paso de la primavera al verano ha sido siempre festejado, quizá con especial predilección por la noche y por el fuego, en unas condiciones de poder emplear mayor tiempo al aire libre que en otros momentos del año.

La inspiración ha iluminado siempre a los que poseen cualidades artísticas. Un caso grandioso es el de Antonio Vivaldi que sabe poner de manifiesto las cuatro estaciones del año componiendo una preciosa música de orquesta describiendo los paisajes, los pájaros, el viento y muchas más cualidades climáticas que asombran repetitivamente a quienes disfrutan o se sienten sobrecogidos por temperaturas, lluvias, sol o nieve de los diversos días del año. Vivaldi aporta con su música el sopor que produce el calor, el canto de pájaros en las cálidas noches y casi se ve la desesperación humana que algunas veces necesita un anhelo de invierno.

Ya sea el solsticio de verano, el color, el frescor o las Perseidas visibles, llega el momento de salir hacia fuera, de dejar rincones cálidos del hogar para percibir una vez más la naturaleza sabiendo o aprendiendo cada vez mas a cuidar la tierra que nos acoge y que cuidará de nuestras futuras generaciones.



INSTITUCIONES Y ENTIDADES COLABORADORAS CON OFECUM



VICEPRESIDENCIA SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030



IMSERSO





Ayuntamiento de Granada





UNIVERSIDAD DE GRANADA





PROYECTOS DE ACCIÓN SOCIAL



































Ventana abierta

Refranero español

- Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo; por si en vez de por derecho, viene de soslayo
- Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo y por más seguro hasta el cuarenta de junio
- Junio brillante
- Junio soleado y brillante, te pone de buen talante
- Junio es todo día; los viejos y achacosos tienen más vida
- Lo que en junio se moja, en junio se seca
- Mayo oscuro, junio claro
- Mayo pardo, junio claro
- Cuando en verano es invierno, y en invierno verano, nunca buen año.
- Sol de verano, ablanda la cera y endurece el barro.
- Una golondrina no hace verano, ni una sola virtud bienaventurado.
- Tarde o temprano, por San Juan es verano.
- No hay primavera sin flores ni verano sin calores.
- Viento solano, malo en invierno, peor en verano.
- Verano fresco, invierno lluvioso, estío religioso.
- Viento solano, agua en la mano; en invierno, que no en verano.

JUNIO 2022

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	viernes	Sabado	Domingo
		1	2	3	4	5
		S. Justino	Stos. Pedro y Marcelino	S. Carlos Laguna	Bto. Santiago de Viterbo	S. Bonifacio Pentecosté s
6 Stos. Norberto y Claudio	S. Roberto	8 S. Máximo	S. Efrón Die de les comunidades Marrier y le Risja	10 Sta. María Madre de la Iglesia Virgen del Rocío	1 1 S. Bernabé	S. Juan de Sahagún Santisima Trinidad
13 S. Antonio de Padua	14. Stos. Basilio y Eliseo	15 Sta. María Micaela	16 S. Aureliano	17 Sta. Teresa de Portugal	18 S. Ciriaco y Sta. Paula	19 Corpus Christi S. Romualdo
20 Sta. Florentina	21 S. Luis Gonzaga	22 Stos. Tomás Moro y Paulino de Nola	23 Sta. Agripina de Roma	24 Sagrado Corazón de Jesús Natividad de S. Juan Bautista	25 Inma. Corazón de María Sta. Próspera	26 S. Pelayo
27 Ntra. Sra. del Perpetuo Socorro	28 S. Irineo de Lyon	29 Stos. Pedro y Paulo	30 S. Marcial			

Indicaciones para enviar artículos a la revista de

Ofecum

- Los artículos constarán de título, texto y nombre del autor o autora. Si deseara permanecer en el anonimato, deberá hacerlo constar expresamente.
- El texto irá escrito en un documento Word con letra Times New Roman de tamaño 12.
- 3. Caso de adjuntar fotos que complementen el trabajo, éstas deberán ir en archivo jpg, con los mismos títulos que el propio artículo.
- 4. El texto que se envíe deberá ser el definitivo y tendrá, salvo excepciones, una extensión máxima de 2 páginas. No obstante, Ofecum lo revisará y podrá realizar las correcciones que considere oportunas.
- 5. Ofecum seleccionará los artículos que van a ser publicados, puesto que el número de páginas de la revista es limitado e invariable.
- 6. El contenido de los artículos ha de ser coherente con los fines y Estatutos de Ofecum.
- 7. El plazo máximo de aceptación de los artículos será el día 18 de cada mes a las 14 horas. El envío se realizará mediante e-mail a la dirección: revista@ofecum.es



DOMINGO										
SÁBADO										
VIERNES			20:00 h CAMINARES Por la ciudad y Extrarradio	11:00 h a 13:00 h BIBLIOTECA Y LUDOTECA Sala Joaquín Moreno			VIERNES			
JUEVES		10:00 ha 11:00 h CONVERSACIÓN EN FRANCÉS Salón Miguel Guirao	11:00 h a 11:50 h TALLER DE SEVILLANAS Salón Miguel Guirao	11:00 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN Online	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA GRUPO A-B Aula informática	12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA Salón Miguel Guirao	JUEVES			
MIÉRCOLES	9:30 h CLUB BICICLETA OFECUM Salidas: Biblioteca del salón Hospital HLA Inmaculada		11:00 h a 13:00 h TALLER DE ACUARELA Salón Miguel Guirao				MIÉRCOLES	17:45 h a 19:00 h CORO Salón Miguel Guirao		19:00 h a 20:30 h CONFERENCIAS Y PRESENTACIONES DE LIBROS (Mensual) Salón Miguel Guirao
MARTES	10:00 h a 11: 30 h TALLER DE BLOG Aula informática	10:00 h a 11:00 h CONVERSACIÓN EN FRANCÉS Salón Miguel Guirao	11:00 h a 11:50 h TALLER DE SEVILLANAS Salón Miguel Guirao	11:00 h a 12:30 h TALLER DE ALEMÁN Online	11:30 h a 13:30 h INFORMÁTICA GRUPO A-B Aula informática	12:00 h a 13:30 h FISIOTERAPIA APLICADA Salón Miguel Guirao	MARTES		17:30 h a 19:00 h TALLER DE AJEDREZ Online	
LUNES			11:30 h a 13:30 h TALLER DE TEATRO Salón Miguel Guirao				LUNES	18:00 h a 19:15 h CORO Salón Miguel Guirao	18.00 h a 19:00 h DUDAS DE MÓVIL ANDROID (Con cita previa) Aula informática	18:00 h a 19:00 h CLUB DE LECTURA OFECUM (Quincenal) Sala Joaquín Moreno
ANAÑAM								TARDE		



Visita Nocturna al Generalife

EL PASADO DÍA 12 DE MAYO, y por petición de algunos socios, OFECUM organizó una Visita Nocturna al Generalife. La visita estuvo guiada por GranADA Turística y los socios quedaron muy satisfechos de poder admirar esta estampa tan particular de Granada.



Encuentro Socio cultural con mayores de Bulgaria

ELPASADODÍA 17 DEMAYO, tuvo lugar un encuentro socio cultural, entre MAYORES DE BULGARIA, FUNDACIÓN НЕВРОЕЗИКОВА ПРЕВЕНЦИЯ СРЕЩУ ДЕМЕНЦИИ у OFECUM.

Esta Fundación Búlgara trabaja para la prevención del deterioro cognitivo en personas mayores y estaban muy interesados en nuestra forma de prevenir la soledad también en ese mismo colectivo, ya que en cierto modo, trabajamos por los mismos intereses y con personas mayores. Tanto la Fundación Búlgara, como Ofecum, trabajan en paliar la soledad en personas mayores a través de la cultura y la sociabilidad.

El encuentro fue muy entrañable, cambiamos impresiones, charlamos de la labor que ellos llevan a cabo en su ciudad y Ofecum les contó las actividades que se realizan aquí. Toda esta conversación gracias a la traductora que los acompañaban.

Acabó el encuentro con una representación de dos bailes regionales por parte de algunos de los componentes del grupo búlgaro y con unas sevillanas que les bailaron el grupo del taller de sevillanas.

Encuentro como estos son muy interesantes y OFECUM está encantada de poder disfrutar de estos intercambios culturales.





Conectados y felices

¿CÓMO ES POSIBLE que todos o casi todos los nacidos antes 1980 tengan tantos, digamos, complejos ante las nuevas tecnologías? No lo puedo entender, sobre todo de parte de esta franja de población que más cambios han sorteado en sus vidas y de los que salieron airosos... de todos..., pero si les hablan de una aplicación para móviles o de redes sociales ahí pierden toda confianza, se sienten inseguros, incompetentes si sus nietos les comentan éstos temas se imaginan siempre que los jóvenes lo "SABENTODO" e incluso les confían sus dispositivos sin ningún reparo para que los configuren a su antojo; francamente ¿tú confiarías tu casa o tu coche sin ningún control?... creo que no porque es tu teléfono o tu ordenador.

Es un tema que siempre sale a relucir en clase de informática y, claro está, no estoy de acuerdo para nada pues los jóvenes no tienen por qué saber más de informática es, simplemente, que viven con ello y no se atormentan con ninguna pregunta, utilizan los dispositivos y ya está.





Digamos que nuestro cerebro es más analógico, menos digital, pero eso se trabaja y no hay por qué torturarse con este hecho; tenemos dedos quizás menos ágiles pero aún un cerebro muy bien amueblado

Hemos de estar convencidos de que podemos con esto y que tenemos la capacidad de controlar todo lo que nos propongamos, tened la suficiente seguridad para dominar estos lances como todo lo que habéis hecho en vuestras vidas sin reparos ridículos, y aquí estamos en OFECUM para quiaros: no dudéis en venir a nuestros talleres de informática, descubriréis de forma divertida y amena, por lo menos eso intento, todo lo que nos puede aportar las llamadas nuevas tecnologías y, lo creáis o no, ya veréis que podréis hablar de aplicaciones y redes sociales de igual a igual con los jovenzuelos.

¡Claro que sí!, somo los abueletes más conectados de la historia.

> Mari Carmen Fernández Iglesias

Entrega de Premios de los Concursos de OFECUM 2022

EL PRÓXIMO DÍA 22 DE JUNIO, a las 19 horas se hará entrega de los premios:

XIII CONCURSO INTERGE-NERACIONAL DE RELATO CORTO "MIGUEL GUIRAO" 2022.

IV CONCURSO INTERGE-NERACIONAL DE POESÍA "MIGUEL GUIRAO" 2022.

IV CONCURSO INTERGENE-RACIONAL FOTOGRAFÍA "MIGUEL GUIRAO" 2022.

II CONCURSO INTERGE-NERACIONAL DE ACUA-RELA "MIGUEL GUIRAO" 2022.

El acto se realizará, en el Salón de Actos del Palacio de los Condes de Gabia, de la Diputación de Granada. Plaza de los Girones, 1.

Actuarán para amenizar el acto, el **Coro de OFECUM** y el grupo de **Teatro OFECUM**.







El martes 14 de junio celebraremos un Almuerzo Fin de Curso y CORPUS. ¡Acompáñanos!

HOTELES SANTOS - Hotel Saray 4*
Paseo Profesor Tierno Galván-Granada
A las 14:00 horas

Inscripciones y reservas de plazas en la Sede de OFECUM.



Meni

Wellington de bacalao, espinacas salteadas y puerros guisados con veloute de Soubisse

Carrillera de Cerdo sobre parmentier de chirivía trufada con vegetales y su jugo Merlot

Panna Cotta de mango y chirimoya con gel de pasión y galleta de canela

Bebidas

Vino Tinto Cosecha D.O. Rioja, Cervezas, Refrescos, Agua Mineral Café de Colombia



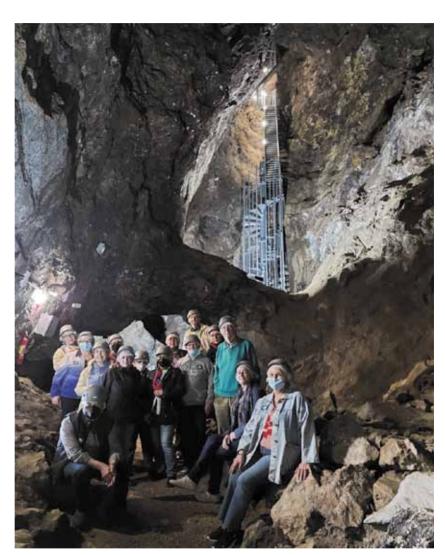
Viajes

Ofecum vuelve a visitar la Geoda de Pulpí

TRAS LOS DOS AÑOS DE IN-MOVILISMO impuesto por la pandemia, Ofecum vuelve a su actividad viajera y, entre otros viajes más o menos largos, ha regresado a Pulpí y su Geoda.

Hemos sido muchos los socios y amigos de Ofecum que nos hemos interesado por hacer este viaje. Algunos de nosotros, lo llevábamos esperando desde el año en que se realizó por primera vez. Las condiciones de visita, establecidas por la empresa que gestiona la mina en la que se encuentra la Geoda, han exigido que el número de viajeros haya estado limitado, lo que ha hecho que, sean bastantes los socios e interesados en participar en dicha excursión, que no hayan podido ir en este momento. Estas medidas hacen que el acceso al vacimiento se haga en grupos pequeños (unas 15 personas) acompañados de un guía. Como pudimos comprobar, son muchas las demandas de entradas que tienen al día, por lo que dicha organización restringe el número de personas que pueden formar los grupos que las solicitan.

La geoda es una formación de cristales de yeso que la naturaleza ha formado a lo largo del tiempo a golpe de agua termal, procedente de los residuos del volcán de Cabo de Gata sobre la selenita, que es el mineral que había en esa zona, junto a plomo, hierro y plata. Los mineros de la Sierra de Aguilón, en



Uno de los tres grupos que formaron para hacer la visita.

la pedanía de Pilar de Jaravía (Pulpí, Almería), a fuerza de pico y barrenos iban extrayendo estos minerales que les reportaban pingües beneficios. Si el mineral se agotaba en algunas galerías, las abandonaban y horadaban la tierra en busca de otro u otros filones.

Este trabajo manual, duro y paciente, ha hecho que ahora

podamos pasear por sus pasadizos admirando las formas que dieron a la piedra que picaban, tal vez sin saber que quedarían esas "esculturas", esas pequeñas obras de arte..., en la piedra que aguijoneaban con sus picos o barrenaban para conseguir el mineral cuya comercialización le daba de comer. El paseo por ese lugar permite disfrutar de





Foto de la geoda por dentro. Hecha por alguien del personal de la mina.

esas imágenes, de colores producidos por el mineral o aleación que compone la roca. La mina es grandiosa y en una de las oquedades está esa belleza de cristales que forma la Geoda.

La mina es abandonada por falta de rentabilidad y ahí queda, solitaria y oscura, escondiendo lo que la naturaleza ha creado en sus entrañas, hasta que en 1999 fue descubierta por el Grupo Mineralogista de Madrid.

Gracias al esfuerzo de autoridades académicas, políticas y económicas por dar forma a las galerías de manera que, al caminar por ellas, se pueda apreciar la belleza creada por el hombre, podemos visitar la llamada Mina Rica. Una beldad hecha por el hombre que esconde en su interior una obra de arte cincelada por la naturaleza.

El viaje desde Granada a Pulpí es largo. Las paradas: en Guadix, pequeño descanso para el desayuno y en Mojácar, donde podemos pasear por este municipio enclavado en la última estibación de Sierra de Cabrera. Esta situación montañosa hace que el pueblo esté formado por estrechas y laberínticas calles de casas blancas y bonitos miradores desde los que deleitarse mirando sus campos



Foto de cómo ve el visitante la Geoda.

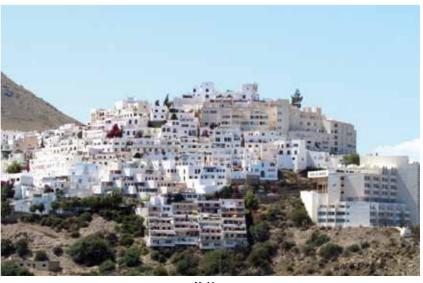
-en esta ocasión verdes por las abundantes lluvias recibidas en la provincia- y el mar, nos permite relajarnos, descansar y tomar un poquito del aire fresco así como degustar una cervecita en las terrazas de sus calles y plazas.

Tras este paseo bajamos a comer a orillas del mar. El día está radiante y el mar en calma. La comida y el ambiente nos llena de energía para ponernos los cascos de protección y disfrutar de la visión arquitectónica natural que nos aguardaba.

La mina no deja indiferente a nadie: unos, por la admiración que les produce sus paredes, oquedades y..., la mayor de ellas, la Geoda. El hueco, bien iluminado, permite admirar las láminas aciculadas de yeso transparente que forman las paredes y suelo del agujero horadado por el transcurrir de los tiempos; otros, porque la imagen que compusieron en sus cabezas, tras la visión de fotografías publicitarias, no se acercaba a la realidad que están viviendo.

Unos y otros quedamos encantados con lo que hemos contemplado y regresamos contentos de haber podido disfrutar de la agradable compañía de los viajeros, del atractivo del viaje y de la interesante visita.

Toñi



Mojácar.



COMUNICACIÓN Y RESILIENCIA

NUESTRA ASOCIACIÓN ORGA-NIZÓ, entre los meses de febrero y marzo, un ciclo de conferencias sobre comunicación y resiliencia a cargo de D. Fermín Quesada Jiménez, médico de familia jubilado y miembro del Grupo de Comunicación y Salud de España.

La conferencia que dio inicio al ciclo trató acerca de la comunicación no verbal. Los aspectos destacados, a efectos prácticos, de la comunicación no verbal son la escenografía, la imagen del otro, nuestra propia imagen; la proxémica, qué se ocupa de la utilización del espacio; la kinésica, que lo hace de los movimientos corporales y la gestualidad. La comunicación no verbal tiene como funciones expresar sentimientos y emociones, regular la

interacción, validar o contradecir los mensajes verbales y mantener la autoimagen y la relación con los demás.

"Saber escuchar, informar y negociar" fue el tema abordado en la segunda conferencia. Se resaltó la importancia de saber escuchar y las condiciones necesarias para una escucha activa. La información y la manera en que informamos también influye en nuestra forma de comunicarnos; siendo las habilidades más importantes en la persona que informa la bidireccionalidad, el uso de frases cortas, un vocabulario neutro y una dicción clara.

Negociar, en un sentido amplio, es contrastar, convencer, pero también aceptar ser convencido. El objetivo de la negociación

es generar un acuerdo prudente, cuando este sea posible. El acuerdo debe ser eficiente mejorando, o por lo menos no dañando, la relación existente entre las partes. Los negociadores deben contar con habilidades como la bidireccionalidad, una actitud adecuada, calidez, empatía y baja reactividad. Al finalizar la sesión, tuvimos la oportunidad de realizar un ejercicio práctico sobre negociación.

El ciclo de conferencias concluyó con una charla sobre la resiliencia, entendida está como la capacidad del individuo de sobreponerse y construirse positivamente ante las adversidades. Las personas tenemos unos recursos generales de resistencia como el conocimiento, la







experiencia, la situación económica, los hábitos saludables, el compromiso, el apoyo social, el capital cultural, la inteligencia o las tradiciones. Estos recursos ayudan a las personas a construir experiencias coherentes en la vida; sin embargo, más allá de poseerlos lo importante es tener la capacidad de utilizarlos.

La resiliencia no es un trazo de la personalidad, ni una capacidad inmutable de las personas, varía a través del tiempo y con los cambios a los que las personas están sometidas. El 80% de las personas pierden competencias en situaciones imprevisibles, adversas o amenazadoras; mientras que tan solo el 20% mantiene sus competencias en situaciones adversas y utilizan sus características cognitivas, emocionales y de comportamiento para afrontar con éxito estas situaciones.

La importancia de un problema va a depender de los recursos que tengamos para afrontarlo. Cuántos más recursos tengamos mayor será la posibilidad de superar el problema al que nos enfrentamos.

La autoestima y la inteligencia emocional son básicas para ser más resilientes, estas están vinculadas a la flexibilidad, la capacidad de centrarse en el aquí y ahora, la valoración de los aspectos positivos, la confianza en nuestras posibilidades y la facilidad para ser diligentes.

Paulino J. Miranda Ramírez Grupo de Apoyo Social OFECUM





Taller de EscrituraCreativa



Coordina: LUISA TORRES RUIZ

El Taller continúa trabajando en la Sección de Cuentos, Fábulas y Leyendas, con aportaciones propias, por parte de algunas de las integrantes, y en la elaboración de nuevos Relatos, tomando como base textos de autores conocidos. El ultimo texto se ha basado en La Leyenda del Aljibe de la Vieja.

La leyenda del Aljibe de la Vieja



El Aljibe de la Vieja se encuentra, en el Albayzín, en la Plaza del mismo nombre, está datado en el siglo XIV. Este aljibe es famoso por su Leyenda.

"En este aljibe se encontraba el Huerto de María Tomillo, una vieja y solitaria mujer que solo vivía obsesionada por un árbol de su huerto, una magnífica higuera. Se trataba de una higuera extraordinaria, ya que sus famosos higos eran de sabor muy dulce y excepcional, pero solo para aquel que conseguía hacerse con uno de estos frutos, ya que María los vigilaba durante día y noche.

Muchos eran los que, rendidos a la tentación, se acercaban a la casa de María, pero ella les lanzaba piedras para espantarlos de forma incansable.

Atormentada por esta situación, la Tomillo, en un ataque de rabia frustrada, se conjuró a Lucifer y a cambio de la eternidad de su alma, éste le concedió su deseo, cambiar el sabor del fruto a amargo para que nadie nunca más se llevara sus ansiados higos.

Casualmente al poco tiempo de esto, la Tomillo apareció muerta junto a su higuera, la misma que le costó el último aliento de su vida por tanta agonía.

A partir de aquel momento fue cuando comenzaron los rumores, los vecinos empezaron a inquietarse por los hechos que dieron comienzo sobre el aljibe cuando acontecía la noche..."

TAREA DEL TALLER TÍTULO: LEYENDA DE LA BELLA DAMA

Era principios del siglo XX, en una placeta del barrio mas antiguo de Granada, barrio del Albayzín, donde desembocaban una serie de callejuelas, a la luz de la Luna y de las farolas, se reunían algunos vecinos, disfrutando del frescor de las noches de verano y del olor que desprendían los jazmines y otras plantas aromáticas.

Cada noche contaban historias o leyendas del lugar de origen de cada una de aquellas buenas gentes. Las historias o leyendas que allí se contaban estaban envueltas de un halo de misterio y a veces de autenticidad, las había intrigantes, románticas, trágicas... Así pasaban algunas horas, hasta que el sueño hacía acto de presencia.

Cuando le tocaba el turno al más anciano de los vecinos, siempre contaba la misma historia y cada vez la iba adornando más, aportaba una nueva vivencia; su historia nunca finalizaba. Contaba una Leyenda que pesaba sobre la casa que él habitaba y de su frondoso huerto y que partía del siglo XV. Siempre comenzaba:

"Cuentan que hace cinco siglos en esta placeta y alrededores, la mayoría de los vecinos se dedicaban al negocio de los tejidos. En esta zona proliferaban los telares, en los que se fabricaban las mas finas sedas de múltiples colores, que servían para engalanar a las bellas damas del reino de Granada y a los príncipes nazaríes.

En una de las viviendas de aquella placeta, habitaba un matrimonio, ella, una bella cristiana

Actividades de Ofecum



y él, un morisco converso, situación frecuente en aquella época.

Elvira, como así se llamaba aquella mujer, estaba dotada de una enorme belleza y simpatía, lo que supuso el rechazo por parte de sus vecinas.

Ahmad, su marido, hombre bondadoso y trabajador, regentaba el Telar. En su fábrica se confeccionaban las más exóticas sedas, lo que hacía que ella vistiera con las más finas prendas. Al no tener hijos, se dedicó en exclusiva a su cuido, la lectura y escritura, escribía hermosos poemas; era muy fina y delicada, ocasionando la atención de los varones de la vecindad.

La vivienda del matrimonio poseía un hermoso huerto en el que se hallaba un aljibe y una gran variedad de árboles frutales y de plantas, algunas, según Elvira, poseían efecto sobre la piel. Ella presumía siempre de la suave piel de su rostro, manifestando era consecuencia de las infusiones de las hierbas que ingería y el agua del aljibe.

Ahmad falleció. Elvira desde su condición de viuda, se dedicó a la buena marcha de la fábrica, dirigiendo el telar, situación que fue mal vista por las mujeres de la vecindad. Cada vez los tejidos eran mas exquisitos, llegando a ser la mayor y mejor fábrica de telares de los alrededores.

Transcurrieron algunos años desde que ella enviudó regentando la fabrica con excelentes resultados. Un día apareció su telar cerrado, no acudieron los trabajadores y así empezaron a suceder los días sin que se viera actividad alguna en aquella gran fábrica. Hasta que el cierre fue definitivo.

Se desconocía la causa del cierre del Telar. La bella dama no volvió a tener contacto con sus vecinos. Su rostro empezó a desfigurarse, quizás a consecuencia de la ingesta de algunas hierbas, saliendo pústulas por todo el cuerpo, lo que daba una sensación mas parecida a un fiero animal que a la bella dama que era.

Elvira esperaba cada noche a su aliada la Luna, para salir a darse *baños de luna*. Aunque sabía que aquella placeta estaba repleta de ojos y de corrillos, tomando el poco aire que podía haber en los meses de verano, ella se arriesgaba y con una capa que le tapaba el rostro, salía cada noche regresando poco antes del amanecer. Aquello despertó la curiosidad de los vecinos ¡Todo un misterio!

Con su enorme capa y a grandes zancadas, que parecía que apenas sus pies tocaban el suelo, atravesaba aquella placeta hasta llegar a una casa abandonada y a través de una trampilla se introducía en un pasadizo secreto, que tan solo ella y unos



pocos lugareños conocían, llegando a la Alhambra, llegando a los Jardines del Generalife.

Ahmad le había contado la existencia de aquel pasadizo e incluso en dos ocasiones lo atravesaron, aquel subterráneo atravesaba el *Rio Hadarro* (Darro) hasta llegar a la Alhambra, considerado una vía de escape, en caso de sublevación, de los que habitaban en los palacios Nazaríes hasta la ciudad.

Al Generalife se dirigía cada noche, nadie logró saber su destino, se esfumaba en la nieblina de algunas noches. Ya en aquellos jardines, se dirigía a una de las fuentes a darse los baños de luna y a través de las cristalinas aguas y a la luz de la Luna, observaba su rostro sin deformidades, aquel rostro que hasta hacía poco tiempo había gozado de gran belleza.

Esa situación se repitió, durante años, nadie consiguió averiguar su destino, un día dejaron de verla, aquel fue el gran misterio, dentro de los muchos misterios que envolvieron a aquella mujer.

Se dice que su cuerpo quedó atrapado para siempre en aquel pasadizo secreto. Y que su espíritu cada noche se paseaba por el Huerto, haciendo que florecieran las más exóticas y bellas especies florales que aromatizaban toda aquella placeta; aquel huerto que le proporcionó tanta felicidad junto a su marido el morisco converso Ahmed,".

Al terminar de contar la Historia, por el rostro del anciano se deslizaba un hilito de lágrimas.



ACTIVIDADES FÍSICAS: CAMINARES PARA JUNIO DE 2022

COORDINAN: María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández

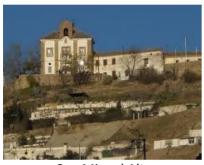


Mirador de los Alixares

VIERNES 3.- Salida desde Plaza Nueva a las 8 de la tarde.

RECORRIDO: Cuesta Gomérez, c/ Almanzora Alta, Mirador de la Churra, Cuesta Gomérez, Paseo del Generalife, Paseo de la Sabika, camino hacia el **Mirador de los Alixares**, Barranco del Abogado, Cuesta de Escoriaza, Cuesta de los Molinos, Paseo del Salón, Puente Blanco, c/ Poeta Manuel de Góngora.

DURACIÓN: dos horas y media aproximadamente. **DIFICULTAD**: Buen terreno con subidas y bajadas



San Miguel Alto

VIERNES 10.- Salida desde la explanada del Triunfo a las 8 de la tarde.

RECORRIDO: Cuesta del Hospicio, c/ Real de Cartuja, Cuesta de San Antonio, Murallas del Albaicín, c/ Fajalauza, Plaza Cruz de Piedra, Puerta de Fajalauza, Carril de San Miguel, **Ermita de San Miguel Alto**, Cruz de la Rauda, c/ Mentidero, Plaza de Aliatar, Cuesta de San Agustín, Placeta de Toqueros.

DURACIÓN: 2 horas y media.

DIFICULTAD: Buen terreno, con subidas y bajadas



Mirador de San Cristóbal

VIERNES 24.- Salida desde Plaza Nueva a las 8 de la tarde

RECORRIDO: c/ Cárcel Alta, Calderería, Cuesta Marañas, c/ Cruz de Quirós, Carril de la Lona, Plaza de San Miguel Bajo, Callejón del Gallo, Plaza Larga, cuesta de Alhacaba, c/ Larga de S. Cristóbal, **Mirador de San Cristóbal**, c/ Larga de S. Cristóbal, cuesta de Alhacaba, Plaza Larga, Arco de las Pesas, Placeta de las Minas, c/ María de la Miel, Aljibe del Gato, cuesta de Granados, c/ Aljibe de Trillo, c/ Guinea, c/ Careillos de San Agustín, Placeta de Toqueros

DURACIÓN: 3 horas aproximadamente.

DIFICULTAD: Buen terreno, con subidas y bajadas

En cada recorrido, aproximadamente a medio camino, haremos un descanso de 10 minutos

Se aconseja llevar sombrero o gorra para protegerse del sol





Ajedrez Sulayr: La Dama y el Veleta en el Ajedrez

LA DAMA (""), también conocida como reina, es una pieza mayor del juego de ajedrez, se puede mover en cualquier dirección. Representada en los países de habla hispana y portuguesa por la letra D en la notación algebraica. Es la pieza de mayor valor absoluto del juego, valorada con nueve puntos.

En el chaturanga y shatranj, antecesores más antiguos de ajedrez, el lugar de la dama era ocupado por la firzan o firz, equivalente al visir o consejero real. En Europa, durante la Edad Media, la dama sustituyó poco a poco su antecesor, a pesar de que los movimientos sean los mismos, y ya en el final del siglo XIII estuvo presente en todo el

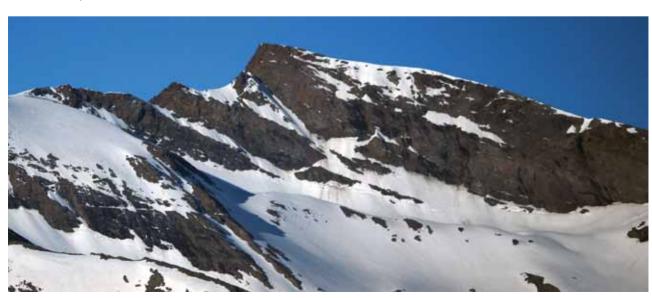


continente. A finales del siglo XV, su movimiento se expandió alcanzando vigente hasta el siglo XXI, aunque todavía se restringían las condiciones de promoción de un peón a una nueva dama.

Cada jugador comienza el juego con una sola dama, colocada en el centro de la correspondiente primera fila al lado de su rey. Los principiantes intercambian a menudo accidentalmente la colocación de la dama y el rey, por lo que se ha creado la siguiente regla mnemónica: "la dama en su color". Significa que la dama blanca comienza en una casilla blanca, y la dama negra en una casilla negra. En la notación algebraica del ajedrez, la dama blanca comienza en d1 y la dama negra en d8.

Puede haber más de dos damas en el tablero siempre que un peón consiga llegar a la fila 8 ó 1 y sustituir con ese peón coronado en una dama.

En nuestro ajedrez montañero hemos realizado la analogía de la dama con el pico del Veleta.





La dama

No eres reina, ni virgen ni doncella, eres una mujer de pensamiento infinito, de movimiento infinito, la mente poderosa que no tiene reino, solo campo, campo, blanco o negro bajo el azul que expande el universo.

Te mueves como las alas o los ángeles, o las hadas, o esa niña de ritmo imparable, para delante, para atrás, cuéntame el compás de las olas del mar, o en la diagonal de todos los colores primavera, nubes y arco iris para el pensamiento, pensar, pensar, repensar para contrarrestar, pensar con la agilidad que lleva al enemigo a la derrota.

(Qué es un enemigo en la realidad de las hadas que viven en su castillo. Ay, yo quisiera que la vida real solo fuera un juego sin enemigos, solo una lucha de pensamientos pensando, jugando, disfrutando, aprendiendo, enseñando...)



Yo sé que nunca tiene prisa por intervenir en el juego, que tu paciencia es el baluarte que vigila, que otea desde la altura de tu pensamiento, que elaboras, que interpretas, que te adelantas, que esperas, que te intercambias, que puedes ganar o perder con la elegancia infinita de tu pensamiento.

(Ay, yo quisiera que no existieran hombre ni mujeres sino un ser humano, lirio o rosal en todos los campos, hecho de madera o cristal, de tierra o de montaña, de carne y hueso para crear la justicia infinita del universo, jugando, disfrutando, aprendiendo, enseñando de la victoria o de la derrota de una dama infinita de pensamiento eterno.)



Colaboraciones





Quién no reconoce tu perfil de lasca y nieve representando a Sierra Nevada, porque siempre te vi con mis ojos de nieve desde mi vega (oeste), desde que eras mil caminos de mis historias legendarias.

No, no tienes género, ni nombre que mueve el aire, sino que eres un manto que asciende (por el oeste), para caer cortado (balata, en árabe) al abismo de sombras perpetuas de nieves blancas. En tu cumbre confluyen caminos infinitos, movimientos infinitos para un ajedrez que asciende y se cae, que escala rocas y le falta el aire, el aire que da aire y luz para pensar, pensar jugadas y paisajes.

Ouién da tantos horizontes instantes, belleza de instantes que nadie descubre sino el que piensa y repiensa en la paz de tu baluarte. Sabes que te subí por tus infinitos caminos, tablero de mi empeño, pensando, sufriendo, amando, encontrando a un niño y mi alegría, encontrándome con un viejo y su sabiduría de pasos cansados, la vida comprendida en un ajedrez de jugadas y años, para amar, amar la tierra y al hombre, la flor y la piedra, el aire, el aire limpio de partículas asfixiantes, sí, sí, quiero cuidarte, sin guerras y sin sangre, que no te contamine la maldad de pensamientos infames. Sí, eres la dama perfecta para jugar un ajedrez de conciencia, lucha de vida para dejar intacta la ofrenda de la tierra. (Ay, yo me sé todas las historias que han visto tus ojos de piedra, desde la mano que ayuda a la piedra que lanza, desde el pan que se ofrece a las matanzas más cruentas, por eso, ay, yo quisiera que tu voz de sabiduría y piedra nos hablara de nieves y lascas, que en este ajedrez infundieras un pensamiento de amistad de nieves perpetuas, jugando, disfrutando, aprendiendo, enseñando el valor del hombre en la tierra.)

Añadimos una figura donde la Dama da jaque mate al rey contrario



https://www.123ajedrez.com/mates-elementales/matecon-dama https://www.chess.com/es/blog/ACM_Alvaro/los-matesbasicos-el-mate-con-la-dama



El centenario de la Biblioteca del Salón

HACE 100 AÑOS SE INAUGU-

RÓ el edificio que alberga hoy la popular biblioteca del Salón. Antes de que los libros ocuparan la sala del coqueto edificio que hay en los jardines del Paseo del Salón, lo hicieron los acordes del charlestón y del foxtrot. Lo que es ahora una biblioteca, se construyó como pabellón de baile para los socios más jóvenes del Casino Principal: sería un lugar de diversión, reservado para el ocio y las fiestas de la alta sociedad, pero realizado en una época de grandes desigualdades sociales, en la que el día a día de la mayor parte de la población de esta ciudad era una auténtica lucha por la supervivencia.

El arquitecto Ángel Casas construyó un bonito edificio de estilo ecléctico con sótano, una planta en alto para la sala de baile, dos torreones, uno de ellos circular rematado con una bella cúpula de escamas, en cerámica vidriada, (igual a las que existían entonces en el Patio de los Leones de la Alhambra). Una manifestación más del conocido como movimiento romántico alhambrista, y rodeado por una terraza con barandas de piedra.

Se inauguró el domingo 24 de junio de 1917: «A las once, hora anunciada para la celebración de la fiesta, comenzaron a llegar carruajes y automóviles que conducían los invitados», dice





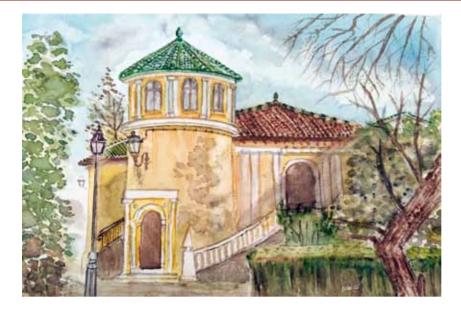
la crónica del Defensor de Granada. «El elemento joven se hizo dueño del salón desde el primer momento y a los acordes de un sexteto discretamente oculto, se dedicó a bailar hasta altas horas de la madrugada».

Durante varios años la clase privilegiada de esta ciudad siguió bailando, indiferente, en el bonito salón del chalé del Casino, o practicando esgrima, otra de las utilidades que se daban a su sótano, como apunta María Paz de la Torre Casas, historiadora del Arte y nieta del arquitecto responsable del edificio.

La primera sala de lectura

Alfredo Rodríguez Orgaz fue el arquitecto encargado de su remodelación. Decoró el amplio





salón de luz natural con un mobiliario «del mejor gusto, estantería capaz para muchos miles de volúmenes, 'water-closed', lavabos para caballeros y señoras y tocador para estas, reloj, calefacción central...», describe Ideal.

AYER

Caseta aristocrática para recreo del mundo elegante. Frivolidad de buen tono. Coto cerrado. En la hora romántica de los crepúsculos veraniegos, el señorito tomaba su cerveza en el jardín invadido por la dulzura de un ambiente sin inquietudes. Por las noches se encendían las luminarias y danzaba sus alegres sones la orquesta. El charlestón: sugerencias exóticas proyectadas sobre un paisaje andaluz. El foxtrot: trepidación coreográfica intrascendente. El tango: emoción dulzona con suspiros de vaga melancolía. El pasodoble: sensualidad castiza y jaranera...."; No bailas, Pacholo?" -"Lo que tú quieras. Trotaremos un rato!". El encanto frívolo de la danza. La "niña bien" y el "pollo pera". Sonrisas. Flirt mundano. "¡Estás jamón, Niní!" -Los violines gemían tiernamente, subyugados por la gracia de los brazos desnudos y el rumor de las sedas. Luego, la caseta se quedaba vacía y se apagaban las luces. Era entonces cuando las estrellas se asomaban curiosas a los ventanales para contemplar el salón solitario con guiños burlescos.

HOY

La caseta de baile se ha convertido en biblioteca popular. Estanterías. Libros. A través de las cristaleras se desborda el sol alegremente. Mesas de estudio. Ambiente de cultura. Silencio discreto. Por los rincones anda perdido el último eco de charlestón, que busca una salida para huir. Cada columna es una interrogación abierta frente al nuevo paisaje. Entra en el local un público distinto:

estudiantes, obreros, muchachos. Han desaparecido la "niña bien" y el "pollo pera". El señorito no toma su cerveza en el jardín ni se reclina elegantemente en la butaca. Ya no suspiran los violines ni alborota el "jazz- band". Allí no hay más que libros, centenares de libros que abren sus páginas a los lectores silenciosos. La puerta está franca para todo el mundo. Y por las noches, las estrellas se asoman al salón con el gracioso gesto de comadres murmuradoras. "¿Pero, qué ha pasado aquí?"

La biblioteca se abrió al público el 16 de enero de 1933, y la inauguró el día 18, Fernando de los Ríos, ministro de Instrucción Pública. Se abrió con 2.400 volúmenes con un horario de martes a sábado de 3 a 8 de la tarde y los domingos de 10 a 13 h.

Uno de estos lectores era Villar Yebra, que, a su muerte, cedió su legado a la biblioteca. Él nos recordaba las horas que pasaba allí leyendo a Verne, Dumas o Zane Grey. Y nos recordó también, la simpatiquísima anécdota del viejo conserje, dueño de unas cuantas gallinas que por la mañana echaba al río y, por la tarde, volvía con una cesta atada a una cuerda que lanzaba desde lo alto del pretil para que las gallinas volvieran, subidas en su ascensor de mimbres, a su corral en el sótano del edificio.

NITO





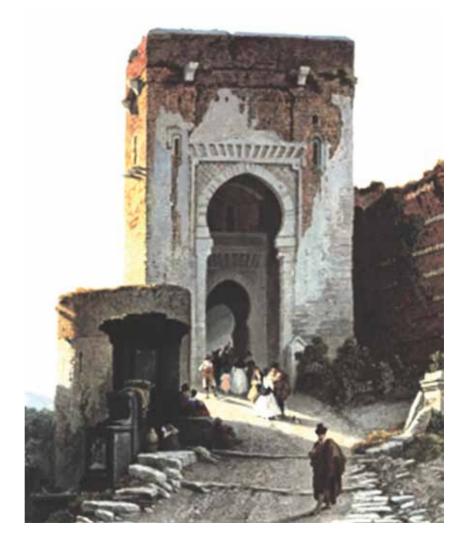
Cosas de antaño Historias y Leyendas de Granada

El Astrólogo árabe a la fantasía de la Alhambra

ALLÁ POR LOS PRIMEROSTIEM-

POS de la Monarquía de Granada, hubo un rey por nombre Aben-Habúz cuyas frecuentes desgracias y continuos descalabros en las incesantes luchas con sus vecinos le hacían pasar una vida tristísima y atribulada. Acertó por entonces venir a la ciudad, un vieio moro de respetable aspecto llamado Ibraim Ben Abou Agibb, que viajero infatigable por los abrasados climas de África y las fértiles llanuras de Asia, conocía todos los misterios del arte mágico y en toda su perfección poseía las sabias enseñanzas de los libros de Salomón.

Compadecido de la triste condición del viejo Rey quiso de un golpe certero herir su adversa fortuna y brindándole con la felicidad, le propuso el medio de vencer su contraria estrella. Le describió a grandes rasgos todos sus viajes y como en uno de ellos cuando su situación era precaria, pudo merced a los conocimientos





de la ciencia maravillosa que le enseñaron los sacerdotes egipcios y a su inquebrantable decisión, penetrar en una de las sagradas pirámides, llegar hasta la gran momia, romper sus ligaduras y en su seno hallar el magnífico libro de Salomón depositario de todos los secretos y talismán seguro del poder y de la humana felicidad. Con su lectura aprendió la manera misteriosa que un antiguo Rey tuvo de defender su reino y otras cosas más que enseñó de buen grado al desventurado Monarca granadino.

Gozoso este con tales nuevas facilitó al astrólogo sumas cuantiosas para que en Granada se construyese una torre en un palacio magnifico del Albaicín, que después se llamó *La casa del Gallo*, y en cuya torre un guerrero de bronce con lanza en ristre giraba para todos lados cual *gallo de viento*, o segura *veleta* que indicaba siempre merced a un secreto mecanismo, el sitio por donde venían las acometidas del enemigo.

No bien se construyó la torre, cuando en la primera escaramuza y en las siguientes el sabio astrólogo demostró al Rey la bondad de su precioso talismán; y tranquilo entonces, como antes estaba receloso, pasaba confiado las horas de su vida en los dulces encantos del serrallo. Todos los tesoros de su reino se ofrecieron al viejo adivino y un palacio por el construido en la opuesta montaña donde gozaba deleitándose entre mil hermosas bailarinas, fue el premio concedido a aquel por el Rey ya entonces venturoso.

Más hubo un día en que indicando el guerrero de la torre señal de acometida hacia la parte de Cádiz, salieron los



exploradores moros en busca de enemigos y solo hallaron una mujer de peregrina hermosura, que por iqual trastornó los sentidos del Rey y del adivino. Este no pudo lograr que aquel se la cediera y comenzó la lucha entre ambos. El Rey se adormecía escuchando los dulces acordes de la lira de plata de la hermosa maga y Aben Ibraim marchóse a su palacio subterráneo donde oculto permaneció disponiendo del destino del Rey, hasta que este ya cambiada su suerte fue en su busca, pidiéndole le procurase un misterioso retiro donde pudiera gozar su amorosa dicha.

Fácil le presentó el mago la realización de sus proyectos. Se lo prometió igual al hermoso y mágico de jardín del Hiram en medio del abrasador desierto, pidiendo por su construcción

una sola recompensa: la primera cabalgadura y carga que entrase por las puertas de aquel mágico recinto. Consintió el Rey. El palacio fue edificado y presuroso subió con el astrólogo y con su hermosa dama a la Montaña Roja para conocer el Palacio de los Encantos. Un arco primoroso, con una mano y una llave, cual signos cabalísticos, daban a él entrada y la gentil doncella montando un brioso corcel, fue lo primero que atravesó aquel recinto.

Encantado quedó el Rey de tales primores. El mago reclamó a la joven como prenda ofrecida. El Rey se la negó enfurecido; y haciendo Ben Ibraim uso de sus sortilegios golpeó el suelo con su bastón y abriéndose la tierra se introduio con la ioven en el interior de la montaña donde de noche se escuchaban los dulces lamentos de la doncella al son de la lira. El palacio desapareció como por encanto. El Rey volvió a su antiqua época de desventuras. El arco de entrada continuó en pie y es tradición en Granada, que en aquella montaña y sobre aquellos cimientos se edificó más tarde el encantador palacio de la Alhambra.

Cuca Espinosa Wait





Andando sobre **ascuas**



• La **pirobacia** es la modalidad más intensa de contacto ígneo, caminar con los pies descalzos por encima de las brasas, como en el "Paso del Fuego" durante la medianoche de San Juan, en San Pedro Manrique (Soria), delante de la ermita de la Virgen de la Peña. Por lo general los paseantes cargan a cuestas algún familiar o amigo sobre una alfombra de ascuas de madera de roble. La fiesta se relaciona además con otros motivos festivos: elección de las móndidas, comida de roscos en la dehesa, la "caballada" o alardes a caballo, la "descubierta" o circunvalación de las murallas, ofrenda a las Virgen, recitado de cuartetas, baile oficial de las autoridades, alzamiento del árbol de mayo, etc. Las **móndidas** son tres doncellas ataviadas con traie de fiesta rematado con un tocado en forma de cesta que contiene una rosca de pan y adornos diversos rematado por un penacho de ramitas rebozadas de harina y azafrán, llamado arbujuelo. Una conjunción de elementos festivos primaverales propios de las Ceriales, Paliles y de Primero de Mayo, trasladados a Estivadia (solsticio de verano).



Los ritos de paso por un camino de brasas parecen proceder de los ritos chamánicos de dominio del fuego y su práctica se halla muy extendida por todo el mundo, aunque casi siempre en grupos cerrados. En realidad

cualquier persona puede hacerlo, bajo ciertas condiciones físicas y psíquicas: mantener un ritmo de paso continuo sin parada, contactos muy breves, no arrastrar partículas, pisada firme, sin miedo ni duda.

• En el mundo romano los "Lobos de Sorano" (Hirpi Sorani), sacerdotes del templo circular del dios Sorano, adorado en el monte falisco de Soracte (Lacio), así llamados porque durante su iniciación pasaban una etapa de imitación de los lobos, viviendo de la rapiña. Celebraban una fiesta durante Estivadia en el bosque. que incluía el andar descalzos sobre brasas de madera de pino, portando los restos sangrientos de los animales descuartizados ofrecidos en sacrificio. En cuanto dios solar, Sorano acabó siendo asimilado a Apolo. Los hirpinos, una rama tribal de los sabinos, derivan su nombre por su relación mítica con el lobo, pues Sorano era un Sol nocturno (Dispiter), en relación con el inframundo, un Guardián del Umbral, que protegía la entrada a una cueva.

En Capena a los pies del monte Soracte se encontraba el templo principal de la diosa sabina

Colaboraciones



Feronia, pareja de Sorano, más tarde asimilada a Proserpina. Sus santuarios eran recintos naturales de culto en lugares agrestes, a ser posible con la típica disposición de: árboles, fuente y cueva.

La tradición milagrera del monte Soracte continuó en época cristiana, con el nombre de "monte de San Silvestre". El abad San **Nonoso** (02 septiembre), en uno de sus milagros consiguió con sus oraciones trasladar de un lugar a otro un peñasco grandísimo para poder construir un huerto en el monasterio del monte Soracte.

• Aunque no existe un patrón cristiano de los caminantes del fuego, según un relato legendario San **Tiburcio de Roma** (11 agosto), discípulo de San Sebastián, en su martirio fue obligado a caminar sobre las brasas, lo cual realizó con toda tranquilidad sin chamuscarse y así es representado en su icono, después lo decapitaron.

En cinco pueblos del norte de Grecia se celebra la Anastenaria (21 mayo), un antiquo ritual tracio en el que varones y mujeres pasean descalzos sobre las brasas formando una cruz al caminar, primero en una dirección y luego en perpendicular. El paso de las brasas se explica como recuerdo del rescate de unos iconos de una iglesia dedicada a "San" Constantino y Santa Elena, incendiada en 1250. La preparación del rito incluye la bendición con agua sagrada y el sacrificio de algunos animales. Los participantes danzan, parecen entrar en trance y la caminata sobre las ascuas se realiza portando los iconos de los santos.

El mismo ritual se practica en seis pueblos de los montes Strandzha del sudeste de Bulgaria, que aquí se llama **Nestinarstvo**, y *nestinari* a los caminantes, o



mejor danzantes porque bailan sobre las ascuas, a veces los trances se agudizan y los danzantes del fuego exclaman profecías.

• En el resto del mundo se conoce su práctica entre: los tamiles shivaitas de India, en el festival *Teemeethi*, junto a otras pruebas faquíricas; isleños de Fidji, en el ritual de *vila vila i revo*, "saltar al horno", sobre piedras calientes; budismo "mágico" de los monjes yamabushi del monte Takao en Japón, en la práctica de *o-hi watari-sai* del Shugendo o Vía de los Poderes.

• En coincidencia con Estivadia, por estas fechas se destacan las virtudes ígneas de los milagros. De San **Guillermo de Vercelli** (25 junio) se cuenta que los nobles de la corte de Palermo quisieron probar su virtud, enviándole a la inevitable mujer tentadora. El abad, aparentando haber sido seducido, invitó a la cortesana a compartir su cama. Pero la bella quedó aterrorizada cuando descubrió que el monje se había tumbado sobre un lecho

de tizones encendidos. Tal horror llevó a la dama a su conversión a la vida religiosa, consagrándose con tal ahinco que llegó a ser la abadesa Beata **Inés de Venosa** (01 septiembre). Una escena parecida le ocurrió a Santo Tomás de Aquino. En estas fechas solsticiales, otros ejemplos de santos inmunes al fuego fueron: San **David de Tesalónica** (26 junio) y San **Simplicio de Autun** (24 junio).

Esta hazaña ascética era usada como ordalía para exhibir el poder material sobre el fuego, al igual que ocurría con los antiguos hechiceros y chamanes, aunque en sentido cristiano este milagro, añadido a las leyendas de muchos santos, sirve más bien de alegoría para demostrar el dominio espiritual que han logrado sobre el ardor de las pasiones, que no supone la negación o la extirpación de los sentimientos, sino la reconducción e integración de las emociones en la vía mística.

Ignacio Rodríguez Ariza (Blog: Kalendiario.es)



La vida en películas

Enrique Fernández Lópiz Doctor en Psicogerontología. Universidad de Granada

Entender la infancia: "Del revés"

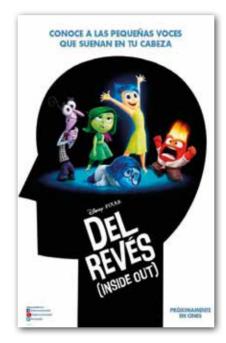


"INSIDE OUT" (2015) (trad. "Del revés"), es una película de animación donde una niña de nombre Riley debe abandonar con sus padres Minnesota, a sus amigos, los paisajes en los que se crio y su hogar. Su padre ha conseguido un nuevo empleo en San Francisco. Riley se conduce por sus emociones. Y como se ve en esta ingeniosa película, dentro de Riley conviven cinco emociones principales: Alegría, Asco, Tristeza, Ira y Miedo.

No sin esfuerzo Riley intenta adaptarse a su nueva casa, a la nueva escuela con nuevos compañeros y a una ciudad que no conoce.

En otro plano, simbólicamente, el desconcierto se impone en los Cuarteles Generales de las emociones de la niña. Hay dos emociones básicas representadas por sendos personajes, la Alegría y la Tristeza. La Alegría se esfuerza por mantener a raya a las emociones negativas que ponen en riesgo la estabilidad afectiva de Riley.

Es muy aleccionador ver en la película algo muy cierto: que, para un niño/a, tan importantes es la alegría como la tristeza. Como dice el director del filme Docter: "La implicación absoluta en ayudar a Alegría y a Tristeza me parece fundamental para entender la mejor parte del ser humano".



El director Pete Docter y el (co) director Ronaldo Del Carmen ponen en funcionamiento una historia sutil, interesante y sugerente. Cuentan para ello con un excelente guion de Michael Arndt, basado en la historia de Pete Docter, *Inside Out*. Genial música de Michael Giacchino, y gran fotografía.

Hablar de Psicología no es cosa fácil. Sin embargo, esta película aborda el tema de la psicología infantil de forma óptima y explica en forma sencilla asuntos complejos. Es clara, es didáctica, es completa en la información y es además una hermosa y entrañable historia. Su sentido visual deslumbra, su humor es contagioso y su ternura conmueve.

Obra superlativa, ofrece una auténtica visión de la infancia que muestra lo receptivos y sensibles que son los niños a sus experiencias con el entorno. Los niños con sus recuerdos y contenidos psíquicos cargados de emociones y amores variados y a veces antagónicos; los niños, con esa memoria de episodios y experiencias, unos mejores y otros peores, sin olvidar sus con sus conflictos, y la relación con padres y amiguitos. Jonás Rivera, el productor dijo así: "Las emociones tienen un trabajo y un propósito. No podemos acallarlas. E investigamos en el interior de cada sentimiento para construir su reflejo como personajes, para que el público entienda su importancia".

En fin, niños/as, como dijo Pablo Neruda, que "quieren ser mariposa o manzana" en su exuberante fantasía. Ese niño/a, como dice Hölderling que "es un ser divino hasta que no se disfraza con los colores de camaleón del adulto"; que "huye de un agua fresquísima / del manantial cegado de los días" según el cordobés Pablo García Baena. Los niños, su mundo mágico cargado de sueños e ilusiones de los que Miguel Hernández decía (en referencia a su hijo): "Nunca despiertes. (...)





Ríete siempre". El niño de Gabriela Mistral: "más travieso que el río / y más suave que la loma". La película nos retrata todas estas caras poéticas de los infantes.

Además, la labor crucial de los padres en la crianza y la educación, pues los niños "cargan con nuestros dioses y nuestro idioma, / nuestros rencores y nuestro porvenir" como escribió Joan Manuel Serrat; o como dice nuestro insigne poeta Antonio Machado: "En los labios niños, / las canciones llevan/ confusa la historia/ y clara la pena".

El mundo psicológico del niño con amores, rabietas, tristezas, miedos y alegrías. Escribe el gran poeta Joan Margarit de su hijita: "La abrazas y le hablas en voz baja / y, mientras, la acaricias". Y también el mundo inconsciente, el necesario olvido de acontecimientos desagradables: "¡Cuán lejos estamos de los infantiles / sueños de gloria, de dicha y placer. / ¡Cuán lejos! ¡Cuán lejos está aquella niña / con quien nunca solos pudimos hablar!", que decía el poeta bonaerense Manuel Baldomero Ugarte.

Además de la poesía, Pete Docter nos sirve la infancia con su frescura y esplendor en este filme que en ningún momento resulta trivial ni grotesco, sino





al contrario, muy ingenioso. El mundo de una niña en un juego de espejos a un lado y otro de la pantalla (y de la mente). Y por la pantalla (y la mente) entendemos el límite exacto de lo que se ve (lo real); y de otro lado, lo que se siente (lo imaginado).

Docter reformula las reglas de la animación con esta película en que los mundos se duplican con la mirada de cada espectador, en que los personajes se convierten en conceptos o los sueños cobran vida en la mente de la protagonista como si fuera otra película rodada a tal efecto. Es una película casi perfecta, que derrocha imaginación, que rompe con la racionalidad cartesiana y que derriba los muros tópicos del cine de dibujos animados.

En 2015 participó fuera de concurso en el Festival de Cannes: Sección oficial largometrajes. John Lasseter, el cerebro de Pixar y alma principal del proyecto dijo entonces: "Estar aquí ya es un orgullo. No me importa competir o no. Cuando yo empecé, la animación estaba casi muerta como industria (...) Ahora hablamos de contar historias, no de tecnología: Si te pones a hacer una película de dibujos animados pensando



antes en la tecnología que en el guion te equivocas".

Transcribo ahora, para el final de estos comentarios, los bonitos versos de María Alonso Santamaría, escritora segoviana de poemas infantiles: "Soy sólo un niño".

Si me gritas,/me haces sordo./ Si me callas,/me haces mudo./Si me ignoras,/invisible./Miedoso,/ cuando estoy solo. / Desconfiado, / al mentirme. / ¡Quiéreme, soy sólo un niño!

De todo esto habla esta genial película. Si tienes un poco de sensibilidad y algo de curiosidad, aprenderás mucho. Además, es cine para niños, adultos o mayores. Todos saldrán contentos. La aconsejo siempre.





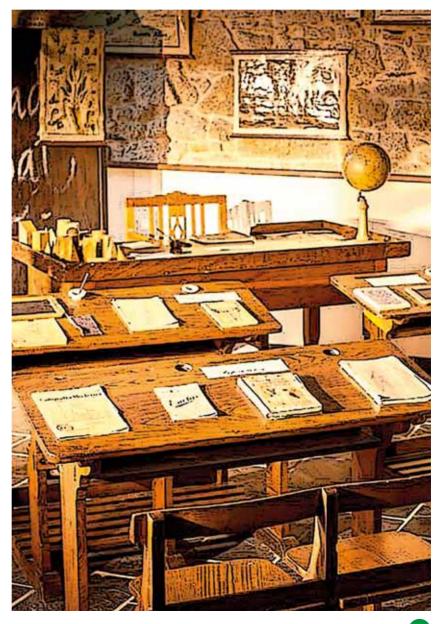
Entre Jabones y fogones

LLEGÓ EL DÍA ESPERADO V

temido por Gloria; aquella niña de tan solo 10 años, tenía que dejar la escuela del pueblo, para cursar el Bachillerato Elemental en un Internado de Religiosas en la ciudad. No había posibilidad de continuar en la escuela. A partir de aquel momento debía emprender una nueva etapa en su temprana vida. No se encontraría en absoluta soledad, sus primas y amigas le habían precedido, estaría arropada por ellas, aún así los días previos empezó a percibir una extraña sensación hasta entonces desconocida por ella.

Llegó el momento de despedirse de sus padres, de su querida abuela, de su hermano de 8 años y compañero de juegos, travesuras, confidencias, risas y llantos. Había llegado el momento de separarse de su hermana de tan solo 4 años, con la que ejercía una especie de protección maternal. Con un nudo en la garganta y unas lagrimillas deslizándose por su rostro, en el Salón de Actos del Colegio, un Domingo del mes de Septiembre de 1968 les dijo un prolongado hasta luego a sus seres más queridos.

Con una mezcla de dolor, timidez y aventura, comenzó







la vida en el Internado, con sus normas, costumbres, enseñanzas y convivencia con religiosas y compañeras. A tan corta edad aún no tenía acumulado un pasado vivido, no tenía recuerdos guardados, sin embargo en determinadas ocasiones, sentía que su madre estaba junto a ella. En su aseo diario, fue consciente que, a través del olor a jabón, era cuando notaba su presencia, ese olor a limpieza, a frescor, a lozanía, ese olor que quedó incrustado en ella... Olor a Madre.

Cada noche antes de dormirse, la añoranza y la nostalgia aparecían, se acordaba de su madre, cómo en su aseo personal siempre estaba aquel *jabón Heno de Pravia*, deslizándose entre sus manos y de una forma difusa, recordó cuando le enseñó a lavarse las manos con aquella pastillita de jabón casi gastada, entre sus diminutas manos y las suyas que las dirigían, hasta conseguir una agradable espuma; no podía precisar con que edad sería aquello, quizás aquel fue el primer recuerdo que se depositó en su memoria.

Antes de entrar en un profundo sueño, veía a su madre lavar la ropa con un jabón color miel, en la pila de lavar de piedra, la tabla de madera y jabón Lagarto, dejándolas completamente limpias. Otras veces se veía a ella observándola, cuando hacía jabón, aquel jabón casero blanco, que cortaba en cuadritos desiguales y según oía de sus padres, aparte de utilizarlo para la limpieza del hogar, tenía buenos efectos sobre determinadas afecciones de la piel.

Para proporcionar olor a limpieza y frescor, su madre colocaba pastillas de jabón entre las sábanas, mantelerías y otras ropas que guardaba en las cajonerías de los armarios. Gloria tan solo tenía 10 años y cuando apareció en su vida ese mundo de los porqués, las curiosidades, las preguntas y respuestas, fue conociendo todos aquellos pequeños detalles.

Entre las fragancias de los jabones, envuelta en el olor a cariño y a madre, cada noche el sueño aparecía, acariciándola hasta quedar totalmente dormida.

Por la mañana se levantaba serena y descansada, después de realizar sus oraciones en la Capilla, se dirigían al refectorio a desayunar, allí también sentía la presencia de su madre, al sonido que producían los cacharros

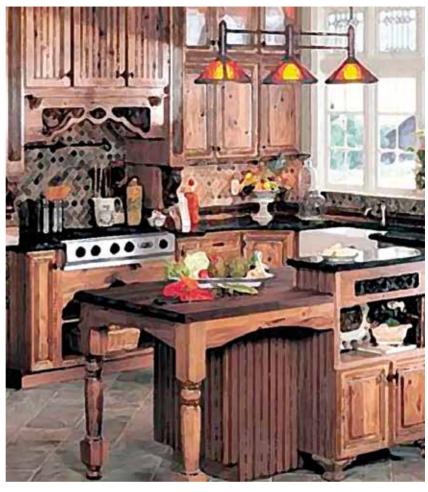
Colaboraciones



procedentes de la cocina; emprendía un breve viaje y la veía en la cocina, trajinando con las cacerolas, sartenes, ollas; la veía cocinando un sabroso guiso en los fogones, con un delantal para evitar mancharse la ropa y a su abuela, con un mandil a cuadritos negros y blancos sobre un vestido negro hasta los pies. A su abuela siempre la vio vestida de negro, ese luto perenne por duelos acumulados.

En el refectorio, tanto en el desayuno, almuerzo y cena, antes de comenzar a comer debían permanecer unos minutos en silencio, era muy poco tiempo, el suficiente para concentrarse y recordar ese agradable olor a canela en las natillas o el arroz con leche, los postres que cada noche había en la mesa de su casa. En tan poco tiempo le venía el olor a tomillo de aquellas aceitunas que su padre se encargaba de aliñar, lo recordaba con un mazo partir aquellos pequeños frutos del olivo y con ajos, vinagre, tomillo, limón y otros ingredientes que no podía precisar, resultaban unas sabrosas aceitunas. ¡Cuántas situaciones vividas se le aparecían en tan pocos minutos! Veía como en Navidad se hacían mantecados, polvorones, frutas escarchadas y otros dulces típicos de aquellas fiestas. En tan corto tiempo, ante ella aparecía su madre en la cocina, moviendo y removiendo la masa para después hacer los roscos fritos, pestiños, así como aquellas exquisitas torrijas o leche frita, los dulces de Semana Santa. Cada festividad vacacional iba acompañada de dulces diferentes y ante Gloria aparecían todos.

Todos los Domingos, sin excepción, recibía la visita de sus padres y hermanos. Salía del Colegio para estar con ellos y



disfrutar de su entrañable familia. Le agradaba ver a sus padres tan bien arreglados, con aquellos trajes reservados para los días festivos y las ocasiones especiales; sus hermanos tan impecables y con sus zapatos brillantes, que parecían recién sacados de la zapatería. Su madre, muy bien peinada, resultado de las manos de la peluquera, con su pelo color caoba, última moda de aquella época y que tanto le agradaba a su padre, como siempre oliendo a limpio, a lozanía, a felicidad....

Cursando Preuniversitario, su hermana, al igual que ella, con tan solo 10 añitos entró en el Internado, en ese momento le vinieron a Gloria las vivencias de sus primeros días en el Colegio, sabía cuales serían sus nostalgias, sus añoranzas y con la protección casi maternal que siempre había

ejercido sobre ella, le tendió su mano para emprender esa nueva etapa de su vida.

Con su madre en su corazón, en su vida y siempre a su lado; su familia en sus sentimientos, Gloria se integró totalmente en el Internado, jugaba con sus amigas, buena compañera y brillante alumna, muy deportista. Fue feliz en aquel Colegio, dejando en su vida una buena huella.

Hoy Gloria, metida en la década de los sesenta, recuerda aquellos años vividos, años de felicidad en el Internado, años que estarán junto a ella, siempre acompañados de la nostalgia a su familia, a su hogar, al olor a jabones y el sonido que producía el trajinar su madre entre los fogones...

Luisa Torres Ruiz



La importancia del *Órto* en la *Humanidad* (XIII)

Miguel Ángel y "La Capilla Sixtina"

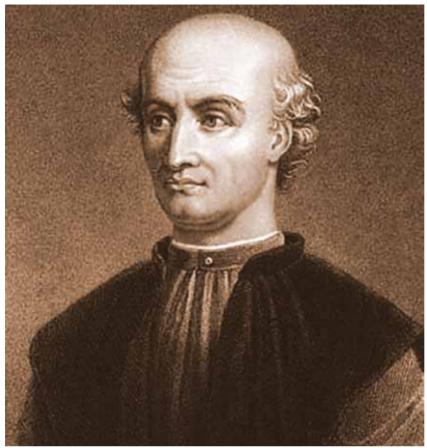


MICHELANGELO DI LODOVICO BUONARROTI SIMONI, Miguel Ángel, (Caprese, 6 de marzo de 1475-Roma, 18 de febrero de 1564). Cuando él nació, Leonardo da Vinci contaba ya veintitrés años. Estos dos gigantes del arte fueron fundamentales para el Renacimiento.

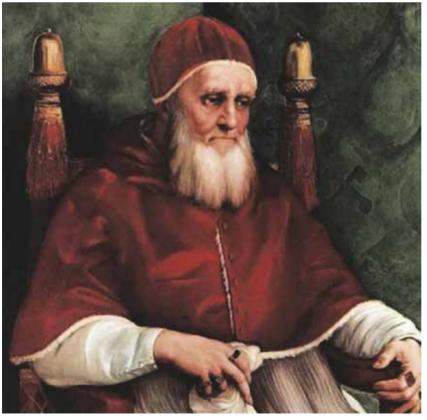
Considerado Divino y el Titán de los artistas, era espartano, osco, frugal y, sin embargo, absolutamente genial. Fue poseído por el fuego de los dioses y arrollado por un torbellino creativo como nunca se había visto. Sin duda alguna marcó algunos de los acontecimientos más impor-

tantes del Renacimiento. Su vida fue tan larga como exquisita, vivió casi noventa años, trabajó ardientemente pero no pudo atender todos los encargos que le llegaban, por lo que muchos quedaron inconclusos. A pesar de ser el eterno antagónico de Leonardo, en muchas actitudes





Donato Bramante.



Retrato de Julio II pintado por Rafael entre 1511 y 1512.

ambos se parecían mucho. Fueron hombres geniales, vegetarianos y solitarios.

Su figura descolló entre todos los artistas como escultor, pintor y arquitecto, a lo largo de más de 70 años, laborando entre Florencia y Roma, ciudades en las que vivían sus grandes mecenas, los Médici y los Papas de Roma. Tal era su genialidad que sus colegas lo apodaron "El Divino", y es el primer artista de Occidente que vio dos biografías suyas publicadas en vida.

Miguel Ángel, debido a su portentoso talento, suscitaba la envidia de muchos, especialmente de Bramante (1444-1514), pintor y arquitecto que, por ser amigo y protector de Rafael, y querer favorecerlo, influyó en el Papa Julio Il para que le encargara pintar la Capilla Sixtina, y así ponerlo en grave aprieto, porque suponía que, al no tener experiencia en la técnica del fresco, tendría menos éxito que Rafael, y así podrían alejarlo además de la escultura, de la cual era considerado su mayor exponente.

El Papa Julio II le había encargado con anterioridad su sepultura, pero resolvió paralizar este proyecto, y pedirle que pintara la bóveda de la Capilla Sixtina, restaurada en el papado de su tío Sixto IV entre 1477 y 1480.

Él intentó liberarse de ese encargo argumentando que quería acabar el Mausoleo, porque sabía que la obra era considerable y difícil de realizar (mide 40,9m de longitud por 13,4m de ancho, y 21 m de altura), y porque no tenía práctica ni experiencia en ese oficio. Recomendó que se la encargase a Rafael, pero fue en vano, cuanto más se excusaba, más deseo tenía el Papa de que él la pintara. Finalmente,

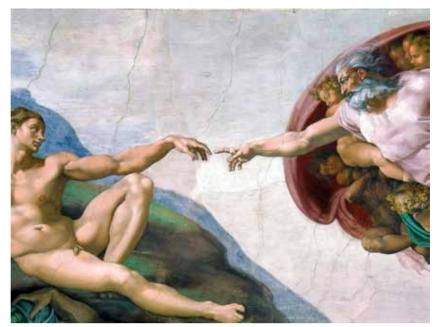


aceptó de mala gana el encargo pictórico y lo llevó a cabo entre 1508 y 1512.

Bramante estaba interesado en que fracasara, y mandó construirle un andamio que colgaba del techo. Miguel Ángel se dio cuenta de que cuando estuviera pintada toda la bóveda no podría tapar los huecos que quedarían al quitar el andamio, por lo que se construyó otro él mismo.

Se le había sugerido que representara a los doce apóstoles, cosa que a Miguel Ángel le pareció muy pobre, y se propuso desarrollar un nuevo programa iconográfico protagonizado por el libro del Génesis, desde la Creación a la Caída del hombre en el pecado y el castigo de tener que trabajar y sufrir.

Su titánica obra tuvo un mal comienzo va que no se percató de las dimensiones de las figuras que estaba pintando respecto a la altura de la bóveda. Después de pintar con gran esfuerzo, más el tiempo invertido, cuando bajó del andamio ilusionado y elevó sus pupilas hacia la bóveda, quedó decepcionado porque todas las figuras pintadas se perdían en la gran altura del techo, se veían insignificantes y desdibujadas en la distancia. La cólera se apoderó de todo su ser e, inmediatamente, subió como un misil y destruyó





Miguel Ángel "El Divino".

violentamente todo lo que había pintado para rehacerlo de nuevo.

Totalmente insatisfecho, porque no se sentía pintor, se fue por un tiempo a recorrer lugares elevados e inalcanzables para buscar la sublime inspiración que solo el arte puede hacer sentir, la luz que iluminara su entendimiento, para poder expresar la verdadera grandeza de la humanidad.

Así fue como Miguel Ángel emprendió la sobrehumana tarea de realizar el fresco más grande de la humanidad.

(Continuará)

Omaira Trujillo





Diabetes/Salud/Tecnología

"La máquina que acaba con los pinchazos para los diabéticos: mide el azúcar escaneando los dedos" El Español Omicrono

La máquina que acaba con los pinchazos para los diabéticos: mide el azúcar escaneando los dedos

La compañía canadiense Scanbo acaba de presentar su dispositivo capaz de medir el nivel de glucosa en sangre empleando un electrocardiograma e inteligencia artificial.

Izan González @izangc

EL DESAGRADABLE PINCHA-ZO para medir la glucosa en sangre puede tener los días contados. Mientras que algunos parámetros también esenciales como la saturación de oxígeno en sangre o incluso detectar la Covid-19 ya se pueden hacer con técnicas no invasivas, la evolución tecnológica no ha ido de la mano de los más de 5,3 millones de diabéticos que hay en España, según los datos de la Federación de Diabéticos Españoles.

La técnica actual más extendida consiste en dejar caer una gota de sangre en una pequeña máquina capaz de analizar casi



instantáneamente el contenido de glucosa en sangre. Pero por rápido no es menos doloroso y para algunas personas, especialmente niños, puede convertirse en un verdadero calvario diario.

Con esa premisa en mente, la compañía canadiense Scanbo ha estado trabajando





Pantalla del dispositivo de Scanbo.

en un **nuevo dispositivo que evita los pinchazos**. Tan solo se necesita dejar los dedos sobre su pequeño dispositivo y unos 60 segundos para que todo el sistema de *hardware* y *software* comience a funcionar y de los resultados.

Adiós pinchazos

La tecnología de Scanbo se basa en la utilización de un **sen**-

sor de electrocardiograma (ECG) de 3 derivaciones y de otro de fotopleismograma (PPG). En cuanto a electrocardiograma, el dispositivo empleado por la compañía es notablemente más avanzado que el que se puede encontrar en el Apple Watch que tan solo cuenta con una derivación. La segunda técnica es la que emplean comúnmente los werarables (relojes y pulseras inteligentes)

para detectar las pulsaciones del usuario.

Las mediciones realizadas durante esos 60 segundos sirven para **proporcionar datos a una serie de algoritmos** desarrollados por la propia compañía. Y es que, según Scanbo, son capaces de proporcionar una medida de la glucosa tan solo con ese par de datos y una elevada dosis de inteligencia artificial.

"Usamos 3 electrodos para







Set de medida de glucosa en sangreTowfiqu barbhuiya.

datos de ECG y una medición adicional para PPG. Medimos durante 60 segundos, luego tomamos los datos sin procesar y los analizamos usando la red neuronal de aprendizaje automático y la red neuronal profunda", según ha declarado Ashissh Raichura, CEO de Scanbo, a Techcrunch. La combinación de todos los datos y la aplicación de los algoritmos da como último resultado la concentración de glucosa en sangre.

El método de obtener este parámetro clave para diabéticos basándose en un electrocardiograma ha sido ampliamente estudiado por algunos grupos científicos. El pasado septiembre, un equipo de científicos del Departamento de Ingeniería Computacional de la Universidad Estatal de San José (California), publicó un estudio que relacionaba los ECG con la identificación

de la hiperglucemia consiguiendo más de un 94% de acierto empleando 10 capas de aprendizaje profundo.

Tensión arterial

Además de la glucosa en sangre, Scanbo afirma que es capaz de medir la presión sanguínea utilizando el mismo dispositivo. "Cuando tomamos los datos del electrocardiograma, los convertimos en los que se llama una longitud de onda corta", continúa Raichura. Gracias a la cual se puede extraer el dato de la tensión sin la necesidad de un manguito inflable. "Esa es otra parte del algoritmo que tenemos pendiente de patente".

Continuando con las patentes, Raichura comenta que actualmente están pendientes de dos de ellas relacionadas con el diseño y el desarrollo de los electrodos y los sensores. Debido

a que su dispositivo es capaz de realizar **todas las mediciones al mismo tiempo**; a diferencia de lo que ocurría hasta ahora.

Algo que ha llamado la atención de algunas compañías como Medtronic, Samsung o LG, con las que Raichura afirma que están en conversaciones para lanzar colaboraciones. "Somos muy rentables y **podemos reducir el coste hasta 20 dólares por mes**. No hay residuos biológicos, no necesita desechables ni nada", continúa. "Solo el algoritmo de aprendizaje automático y un dispositivo con una batería recargable".

FUENTE BIBLIOGRÁFICA:

https://www.elespanol.com/omicrono/tecnologia/20220112/maquina-acaba-pinchazos-diabeticos-mide-azucar-escanean-do-dedos/641685921 0.amp.html?reader_id=amp-A7laN_T8Ngk4ZiQwPioGWQ



Mujeres y la Ciencia. Científicas invisibles-IV

5- Pioneras en defensa del medio ambiente

Hace más de tres siglos que vivió **María Sibylla Merian** (1647-1717), que se puede considerar como la primera naturalista, una de las iniciadoras de la ecología de campo, con su gran trabajo "Metamorfosis de los insectos de Surinam" (1705).

Durante siglos, por el sistema social imperante, la relevancia del papel de la mujer en la ciencia ha estado oculto. No fue hasta mediados del s-XIX cuando su actividad científica pasó a tener más notoriedad pública en campos como la física, la química o las matemáticas En la actualidad el **cambio climático** es el mayor reto al que se enfrenta el conocimiento científico.

Así en el s-XIX nos encontramos con **Eunice Newton Foote**



(1819-1888), que fue la primera científica que teorizó sobre el cambio climático. En un experimento casero, con cuatro termómetros, dos tubos de vidrio y una bomba de vacío aisló los gases componentes de la atmósfera, y los expuso a la luz solar directa y a la sombra. Descubrió que el dióxido de carbono (CO₂) y el vapor de agua absorbían calor suficiente para provocar un calentamiento global significativo.

El profesor Joseph Henry presentó el trabajo de Eunice en la "Reunión Anual de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia" (AAAS.1856), ya que en aquellos tiempos no se permitía a las mujeres que presentaran artículos (informes). Ni el documento de E. Foote, ni la presentación de J. Henry se incluyeron en las actas de la Conferencia. Para una científica, física, climatóloga, inventora y activista por los derechos civiles, no debió resultar agradable verse relegada.

De su trabajo apareció una reseña en 1857 en el "Annual of Scientific Discovery", y en 2011 fue rescatado por Raymond Sorensen al encontrar el artículo de Foote tal como lo había leído Joseph Henry.

Eunice se había adelantado tres años al físico y químico británico John Tyndall, aunque este con un experimento más sofisticado mostraba de manera concluyente que el efecto invernadero de la Tierra proviene del vapor de agua y otros gases como el dióxido de carbono (CO₂), al absorber y emitir energía infrarroja térmica.

Rachel Louise Carson (1907-1964) fue una bióloga marina y conservacionista del medio ambiente.

Empezó su carrera como limnóloga, y a partir de la década de 1950 se dedicó a tiempo completo a la actividad de escritora naturalista y conservación del medio ambiente. Su libro "Primavera silenciosa" (1962) aborda uno de los problemas más graves que produjo el siglo pasado, la contaminación que sufre nuestro entorno. En el mismo se denuncian los efectos nocivos que para la naturaleza suponían productos químicos como los pesticidas, y en particular el DDT.



Colaboraciones



La transcendencia del texto es tal, que se le considera uno de los principales responsables de la aparición de los movimientos ecologistas a favor de la conservación de la naturaleza.

6-Científicas en la familia Leakey

Darwin en su libro "El origen del hombre" (1871) escribió que "es más probable que nuestros progenitores primitivos vivieran en el continente africano y no en otro lugar".

Mary Douglas Nicol-Leakey (1913-1996) es la que con mayor fiabilidad, entre los científicos de la época, ha estudiado a nuestros ancestros. Se casó con Louis Leakey, patriarca del grupo, y trabajó en yacimientos de Kenia y Tanzania.

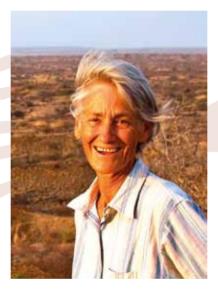
La tenacidad de Mary y su buen hacer, condujo a que los descubrimientos antropológicos y paleontológicos más importantes del s-XX se excavaran con exactitud. Por citar algunos de sus descubrimientos:

- En 1959 en Olduvai un cráneo de 1,75 millones de años de antigüedad (Australopithecus boisei).

- En 1960 otro cráneo de 1,9 millones de años de antigüedad (Homo hábilis) y, otro cráneo y huesos de 1 millón de años de antigüedad (Homo erectus).

- Su hallazgo más importante fue un rastro de pisadas de homínido (Australopithecus afarensis) en una capa de depósitos de cenizas volcánicas en Laetoli (Valle del Rift), que eran dos rastros paralelos de 21m de largo, de hace 3,6 millones de años de antigüedad y que da fe de que ya entonces caminaban erguidos.

Meave Epps-Leakey (1942), paleoantropóloga, había estudia-



do zoología, conoció a la familia Leakey mientras trabajaba para su tesis doctoral (sobre los huesos de los simios modernos), y se casó en 1970 con Richard Leakey, hijo de Mary y Louis. Esta prestigiosa científica, junto con su equipo, desarrolló la mayor parte de su actividad en la cuenca del lago Turkana (Kenia), donde se alberga un importante registro de la evolución de los homínidos. Algunos de sus descubrimientos:

- En 1972 en Koobi-Fora un cráneo de un homínido de 1,9 millones de años de antigüedad (Homo rudolfensis).

- En 1984 el esqueleto de un adolescente (Turkana boy) de 1,5 millones de años de antigüedad (Homo erectus/ergaster).

- En 1994 restos de una especie de 4,1 millones de años de antigüedad, que se convirtió en el fósil más antiguo identificado hasta la fecha (Australopithecus anamensis).



Actualmente **Louise Leakey-Merode** (1972), hija de Meave y Richard, Keniana y paleoantro-póloga sigue la tradición familiar realizando investigaciones y trabajos de campo sobre fósiles humanos en África Oriental, en colaboración con su madre, Meave.



José Manuel Selas Pérez Divulgador Científico y Voluntario Cultural



El eterno femenino

ES CURIOSO COMO LA CREA-CIÓN PLÁSTICA de la índole que sea, contiene en sí un proceso continuo de cambio que, en el tiempo, constituye el estilo del creador.

Recuerdo que envié el año pasado al concurso de poesía organizado por Ofecum, "Dr. Guirado" la fotografía de una escultura reciclada junto con un poema, a la que denominé "Hombre pulpo" cuyo tema iba dirigido a la violencia de género.

Este año al observarla, fotografiarla, editarla e iluminarla por dentro, me sugirió otra obra.

La independicé de la pantalla que constituía la cabeza del busto masculino y la denominé "Pulpo azul". El poema siguió siendo el mismo.

Pulpo azul, así te quiero Rojo no, porque de cólera, ira, silencia, denuncia y grita...

Haciendo eco a que el arte es "educativo" y fomenta la creatividad, pedí ayuda a mi sobrina Almudena y ambas en un diálogo entre serio y en broma terminamos la obra con un vídeo, totalmente espontáneo... posiblemente susceptible de modificación, pero no de esa frescura que emite la naturalidad cuando interviene el juego.

Recordé aquel taller que hice en Noja, totalmente educativo: "Las artes en juego y el juego de las artes". Una forma de fomentar la creatividad compaginando distintas disciplinas artísticas, fotografía, pintura, escultura, música, etc.



Así que jugando, terminamos la obra y la inserté en mi blog "La búsqueda y el encuentro. wordpress.com

En este proceso de cambio que lleva toda obra artística, imaginé ubicar en el círculo de la pantalla un ave de plumas blancas para insertarla después en su esfera.

Trabajé con plásticos reciclados con el tamaño apropiado para fijarla, la ubiqué dentro, la iluminé y su visión en la habitación completamente oscura me sugirió la obra que denominé "Luzy noche", creando la fotografía y el cuento que igualmente puede verse en mi blog.

He de mencionar que la imagen del torso masculino con la paloma insertada en la esfera de la pantalla, me emocionó, necesitaba vestirla con el mismo plumaje del ave.

Imaginé un sujetador que cubriera sus senos, y una mariposa que con sus alas tapara sus genitales, y hablara de esa capacidad de superarse y volar.

La obra terminada, la denominé "El eterno femenino" y sobre ella escribí el siguiente texto:

Soy un torso de varón que quizás hable a tu inconsciente. Me revisto de apariencia de mujer porque te hablo de lo "eterno femenino" que habita en mí. Si te sientes así y no como tu cuerpo de varón expresa... manifiéstate tal como eres con:

Alas para volar y pies para aterrizar Soy un ángel en potencia Por ello hago el amor y no la guerra

En el siglo XIX, me atribuyeron virtudes como la modestia, la gracia, la pureza, complicidad, castidad, afabilidad, amabilidad etc., no prescindo de ellas pero ante todo prevalece en mí la justicia. Si he de decir "NO", lo hago.

Goette al final de su obra "Fausto" me atribuyó la pura contemplación...Sí, "Lo Eterno Femenino" conforma mi ser, soy esencialmente "contemplativo" en contraste con la "Pura acción", que él asigna al hombre.

Nietzsche basándose en la literatura griega antigua, me atribuye, lo doméstico, lo privado, el cuidado directo de los hijos...

Simone de Beauvoir consideró "Lo eterno femenino" como algo pasivo, erótico respecto a lo que siente el hombre cuando me observa.

Esencialmente soy mujer y como tal me amo y procuro perfeccionarme día a día.

> Trinidad Navajas Rodríguez de Mondelo



Antonio Conde Carrascosa ha escrito una biografia de Frasquito Yerbagúena

A LOS CASI 80 AÑOS DE SU MUERTE (1883-1944) ha recogido vivencias anécdotas y documentos, fotos etc. Tendría Francisco unos 9 años cuando en una fiesta familiar el niño cantaba ... un fandango de Lucena: "a la verita del agua la yerbagüena se cría, si me has de olvidar mañana pa qué vienes en busca mía".

Este cante hizo que se le apodara "yerbagüena", apodo cariñoso que ya siempre fue ese su nombre. Era generoso, apasionado, rumboso y muy amigo de sus amigos, tanto era así que entre él y Álvarez de Cienfuegos hubo una promesa: si muero yo me recitas una poesía a pie de tumba y si tú te canto allí mismo una granaína; y así fue, Álvarez cumplió y en el entierro se escuchaba "¡Ay que se murió el jilguero de frasquito yerbagúena¡, por la carrera del Darro los gitanos se lo llevan en una caja de coplas con serrauras de pena.....".

Según José Blas Vega, fue Frasquito un aficionado al cante; la granaína o fandango de granada llego a su cénit con él

Frasquito vivía con pasión los cantes y los bailes, la cultura, el teatro, las tertulias. Con 39 años cantó en la plaza de los Aljibes, en el festival de cante Jondo de 1922 y ésto bastó para elevar su nombre a la historia del cante... "Qué tienes que estás tan triste / metía en este rincón, /siendo tú la más bonita / que quiere mi corazón".





Cuando puso la plaza boca abajo fue con estas soleares "No vivo yo en la calle / donde este me conoció, / que vivo en la plazoleta / el desengaño mayor".

En el camarín de la Virgen de las Angustias hay un cuadro en su nombre. Pues el 26 de julio de 1916 se incendió y Frasquito, que se enteró, fue y le cantó:

"Virgen de las Angustias, vente a mi casa a vivir mientras los albañiles restauran tu camarín"

Sus descendientes son muchos pero solo le vive un nieto, Miguel Gálvez, ya que Marina, Victoria, y Luis han fallecido, pero estamos los biznietos, los tataranietos y choznos, los cuáles son mis nietos; no sé si alguien heredara la voz, mi hermano José Yerbagúena toca muy bien la guitarra y es profesor, mi nieta más pequeña con 16 meses da las palmas y hace un bailecillo ... lo que si tenemos todos es un amor incondicional a Granada, a su cultura, a su historia, a su embrujo; lo llevamos en la sangre: una Granada que debemos conservar, la de Falla, de Lorca, de los poetas, nuestras raíces que nos hacen ser únicos y Granada lo es, que lo dice Maika, biznieta de Frasquito Yerbagüena.



BERENJENAS GRATINADAS CON POLLO

Preparación: 10 min.

Cocción: 20 min.
Total: 30 min.
Comensales: 2 - 3.
Calorías: 200.

Ingredientes:

- Berenjena, 1 grande o 2 pequeñas.
- Salsa de tomate, 250 g
- Pollo asado o cocido, 300 g.
- Patatas cocidas, 2.
- Quesos variados, 100 g. (Cheddar, Gouda y rulo de cabra).
- Salsa bechamel, 3 o 4 cucharadas.
- Sal.
- Aceite de oliva para engrasar el molde.

Preparación de las berenjenas gratinadas con pollo

Cortamos las berenjenas en rodajas de 1 centímetro de grosor y las pasamos por la plancha un par de minutos por cada lado.

Engrasamos una fuente de horno, colocamos las rodajas de berenjena, cubrimos con la mitad de la salsa de tomate, repartimos el pollo por encima, colocamos las patatas cocidas en rodajas, luego el resto de la salsa de tomate, la bechamel y



finalmente el queso, que puede ser rallado o en trozos.

Horneamos en horno precalentado a 200°C durante 15 minutos y después gratinamos durante unos 5 – 7 minutos más a 250°C hasta que el queso esté completamente fundido.

Servimos caliente.





ORGANIGRAMA OFECUM

JUNTA DIRECTIVA					
Presidenta	Rosa María Onieva López				
Vicepresidenta					
Secretario	José Luis Font Nogués				
Tesorera	Milagros Estepa Giménez				
Vocal de Voluntariado					
VOLUNTARIOS COORDINADORES DE ACTIVIDADES					
Rincón de las Vivencias	Encarnación Espinosa Wait (Cuca)				
Grupo Apoyo Social (GAS)	Ma. Jesús Rodríguez Fernández				
Atención a Personas Socias	Lourdes Marín Borrás				
Representación Institucional	Mª. Dolores Pérez Caba				
Revista	José Luis Font Nogués				
Talleres Idiomas	Antonio Rojas Gil				
Aula Nuevas Tecnologías	Ma. Carmen Fernández Iglesias				
Taller Acuarela	Encarnación Labella Montes				
Caminares	Ma. José Puertas Horques				
Taller Fisioterapia Aplicada	Suzanne Wad Hansen				
Taller Sevillanas	Lourdes Marín Borrás				
Biblioteca-Ludoteca	Antonia Rodríguez Calvo				
Conferencias Culturales	Ma. Dolores Vico Rodríguez				
Club de Bicicleta OFECUM	Nieves Parada Gemar				
Taller Escritura Creativa	Luisa Torres Ruiz				
Club de Lectura Ofecum	Piluca Jiménez Martínez				
Coro	Celsa De La Fuente Fresneda				
Conversación en Francés	Patrick Marsal				
Visitas a Palacios	Marisa Bueno Torres				
Taller de Ajedrez	Antonio Rojas Gil				
Taller de Teatro	Ildefonso Hernández Chávez				
PERSONAL TÉCNICO Y ADMINISTRATIVO					
Área Técnica	Candela Guirao Piñeyro				
Área Administrativa	Ma Carmen Redondo Úbeda				



C/. Callejón de Pavaneras, 3. Local 1. 18009 - Granada Tlfs.: 958 221 736 y 958 215 691 · Móvil: 682 051 258 e-mail: oficina@ofecum.es página web: ofecum.es













VICEPRESIDENCIA SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES

