

Andamos

Hogar de Mayores
Barbastro

Número 90
Marzo 2021



Marzo 2021 - Nº 90

Depósito Legal:
HU 500/2001

Equipo de redacción:

Taller de periodismo del Hogar de Mayores del IASS de Barbastro

Maquetación: Ocio y Vida Somontano

SUMARIO

Pág.

Editorial 2

Noticias

- Despedida y bienvenida 3
- Actividades presenciales 3
- Premios Cuarto Pilar 4
- Actividades Caixa 4
- Felicitación al Museo Diocesano 4

Reportajes

- La ciencia en España 5

Derecho

- Complemento maternidad 8

Cultura

- Premios Goya 2021 10
- 100 años de Charlot 10
- San Valentín, poesía amorosa 11
- 120 aniversario Ramón J. Sender ... 12
- Sensibilidad 13

Relatos y pensamientos

- De los porches del "Rioancho" ... 14
- Noche de fantasmas 16
- Casualidades 17

Barbastro, ayer y hoy 19

Cocina y alimentación

- Del cerdo hasta los andares 20
- El pan, con las manos en la masa ... 22

Mundo Rural

- Labores preprimavera en el huerto .. 23

Diviértete

- Humor 25

Mente en forma

- Actividades con fichas de dominó.... 26

Contraportada

- Historia de las vacunas 28

Foto Portada: Museo Diocesano

Foto: Vicente Carlos Alvira

¡Hola amigos! Para la redacción de ANDAMOS, ponernos en contacto con vosotros es una de nuestras mayores alegrías.

Desde diciembre de 2020, a pesar de que la vida se ha ralentizado, han ocurrido algunas cosas, y no todas malas: florecen los almendros, han llegado al Museo Diocesano los Bienes de nuestras Parroquias después de años custodiados en el Museo de Lérida y el 9 de Enero nos visitó Filomena para cumplir el refrán "año de nieves, año de bienes".

Comentar que mientras dure esta situación anómala que nos obliga a sacar el boletín exclusivamente por correo electrónico, la periodicidad será trimestral, os pedimos que nos enviéis todas las direcciones que creáis oportunas, para llegar al mayor número de socios.

La administración de vacunas lleva bastante buen ritmo esperamos que para el verano estemos todos vacunados, parece que en Septiembre se reanudan los viajes del IMSERSO, mientras tanto mucho cuidado, siempre que podamos, las reuniones de pocos y al aire libre, la mascarilla está siendo eficaz.

Nos despedimos con el deseo de que pase pronto esta pesadilla y podamos vernos por el Hogar con normalidad. Gracias por leernos.

Equipo de Redacción:

- Vicente Carlos Alvira
- M^a Pilar Santorromán (Coordinadora)
- M^a Isabel Bafaluy
- Pilar Cavero
- Rosa Sanz
- Josefina Guillén

E-mail: cdbarbastro.iass@aragon.es

Colaboradores

- Charo Allué
- Luis Mesa
- Charo Castarlenas
- Luciano Puyuelo
- José Antonio Ferraz
- Ramón Rami
- Javier Martí

El contenido de los artículos es responsabilidad de la persona o personas que lo firman, sin que el equipo de redacción ni el Hogar de Mayores del IASS de Barbastro se hagan responsables ni del contenido ni de la forma.

DESPEDIDA Y BIENVENIDA

La Trabajadora Social Laura se ha marchado del Hogar para ocupar una plaza en Teruel. En esta nueva etapa trabajará en el área de Salud Mental. Recordaremos con mucho cariño tu trabajo en nuestro centro.

Se ha incorporado a la plaza de Trabajadora Social del Hogar, Dolores que es vecina de la zona y tiene amplia experiencia profesional por haber trabajado en la Comarca de Somontano.

Deseamos mucha suerte a las dos en sus nuevos destinos y esperamos poder saludar pronto tanto a Dolores como a Silvia, la nueva Directora porque será el indicio de que se ha normalizado la situación social.



Laura Gracia



Dolores LLanos

Andamos

COMIENZO DE ACTIVIDADES PRESENCIALES

Este trimestre van a comenzar nuevas actividades en el Hogar de Mayores de forma presencial.

Se van a desarrollar desde el 19 de Abril al 24 de Junio y el precio de cada curso es de 10 €.

Las actividades propuestas son:

En el Exterior

- FISICA: Espalda Sana
- FISICA: 3x1

En el Interior

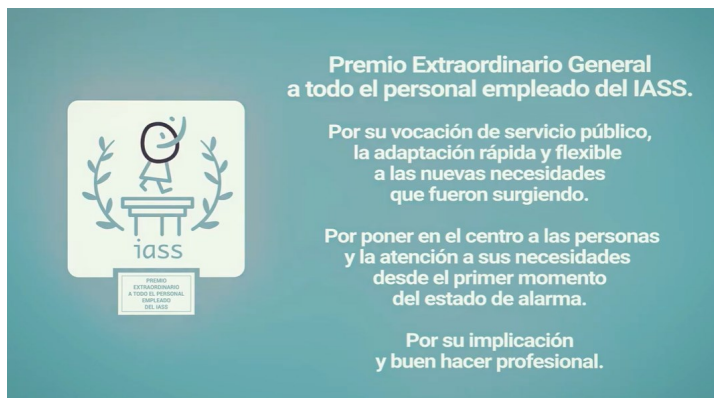
- FISICA: 3x1
- FISICA: Yoga
- COGNITIVA: Entrenamiento de la memoria

Para todos los interesados, las inscripciones se realizarán del 25 al 31 de Marzo de forma presencial. La adjudicación de las plazas será por sorteo.

Andamos

PREMIOS CUARTO PILAR

Este año, más que nunca, los Servicios Sociales han demostrado su papel fundamental y esta edición de los Premios Cuarto Pilar han sido un merecido homenaje a los cientos y cientos de trabajadores que se han dejado la piel y, también, a los miles de usuarios golpeados por la pandemia.



La cuarta edición de estos galardones tuvo lugar el pasado 24 de febrero. A diferencia de otros años, la gala tuvo un formato virtual y en ella se puso de relieve el trabajo realizado por los servicios sociales de Aragón durante toda la pandemia, destacando el papel protagonista de sus usuarios y poniendo en valor un sistema que supo adaptarse desde el primer momento para atender las nuevas necesidades, reorganizar equipos y servicios e intentar que nadie quedara atrás en los momentos más duros del confinamiento y en la complicada situación que le ha precedido.

Andamos

ACTIVIDADES CAIXA

Durante este mes de Marzo han comenzado las Actividades formativas de La Caixa, todas ellas online y de diferentes temáticas para elegir entre:

- **“Mantenimiento y mejora de la salud”**, para facilitar a las personas mayores las herramientas necesarias para promover su autonomía y mejorar su bienestar.
- **“Desarrollo personal”**, promover el desarrollo y crecimiento personal mediante la aplicación de estrategias y recursos que favorezcan.
- **“Competencias digitales”** uso práctico y cotidiano de las nuevas tecnologías

Andamos

FELICITACIÓN AL MUSEO DIOCESANO

Felicitemos a los responsables del Museo Diocesano por ampliar la colección de arte religioso, con las obras procedente de las parroquias de la zona oriental de la diócesis y que nos permitirá realizar un interesante recorrido del románico al barroco.

Dedicamos la portada de este número a la fachada posterior del Museo. Os animamos a que lo visitéis para disfrutar de toda la colección en cuanto sea posible.

MUSEO DIOCESANO
BARBASTRO - MONZÓN



Andamos

LA CIENCIA EN ESPAÑA

El pasado día 11 de febrero se conmemoró el **día de la Mujer y la Niña en la Ciencia**. Con tal fin fueron programadas diversas actividades en centros culturales y educativos de nuestra Comunidad, al que también se sumó/a nuestra revista 'Andamos' con este pequeño reportaje; todo, con el objetivo de promover vocaciones científicas entre las jóvenes, hacer visible el papel de la mujer en esta parcela del saber, por dar un acceso pleno y equitativo al mundo científico. Para ello recogemos algunas manifestaciones de investigadores/as sobre sus trabajos y también de actualidad científica.

En nuestro país se invierte relativamente poco en investigación. Somos números uno en deporte y en gastronomía y alcanzamos cotas altas en otras destrezas y técnicas; sin embargo nuestra inversión en ciencia está muy por debajo de la Unión Europea, nuestros jóvenes talentos con mentes privilegiadas tienen que salir de España en la mayoría de las veces. Es el caso de Severo Ochoa, tuvo que hacerse estadounidense y trabajar en investigación en ese país para conseguir el premio Nobel.

La inversión en ciencia crea futuro, riqueza y medios en las sociedades; pero en nuestro país despierta menos expectación lo que se logra en un laboratorio que la pelota que rueda en un campo de fútbol. Si se hace una encuesta a pie de calle para saber tres jugadores e investigadores y premios nobeles, nadie sabe de los científicos. Nos explica el profesor: *“desgraciadamente la ciencia no ha*

estado en nuestra cultura”, quien lo comenta es José Luis Jorcano, (Dr. de Bioingeniería de la Univ. Carlos III de Madrid). En Alemania se valora mucho a los científicos, no obstante hay que reconocer que en ese país existen más de 90 premios nobeles y en España tenemos 2, Ramón y Cajal (1906) y Severo Ochoa (1957).

De todas formas, Severo aportó mucho a la ciencia española, entre otras, se creó con él en el año 1975 el *‘Centro Biológico Molecular’*. Pero durante casi cincuenta años su talento lo aprovechó Estados Unidos, cuyo trabajo de investigación le llevó a descifrar el código genético; mientras aquí en vez de financiación le hacíamos homenajes, según Jorcano, y, abunda, *“los premios nobeles se otorgan a aquellos*

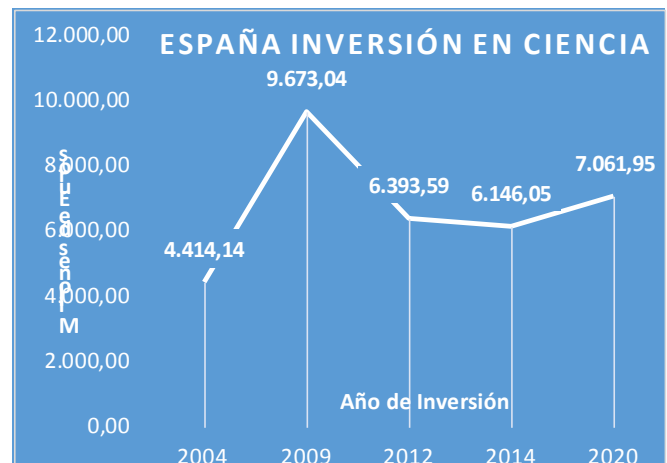


Gráfico de la inversión española en ciencia

descubrimientos muy punteros y para eso tienen que estar en laboratorios punteros”.

Hace un siglo el **feminismo** estaba en una fase preclínica donde las mujeres no tenían nombre, pero ya en el Laboratorio de Ramón y Cajal había

investigadoras brillantes aunque la sociedad no las reconocía como merecían, porque en esto la Historia también tiene una deuda con las mujeres; de los 600 premios nobeles en ciencias, solo 23 son mujeres. Ángela Nieto (Dra. en Bioquímica y Biología Molecular), sí ha sido reconocida por su labor en el Instituto Ramón y Cajal con el prestigioso premio de investigación en 2019 que lleva el nombre de su eminente predecesor.

Nieto, para acabar con el cáncer estudia cómo las células tumorales viajan por el cuerpo: *“hemos conseguido conocer la biología de estas células y también cómo se diseminan por el torrente sanguíneo y cómo colonizan órganos distantes que pueden anidar para producir metástasis, que es lo que pretendemos conocer”*. Ángela explica que, de pequeña ya jugaba con probetas y elementos de química para menores y que no le interesaban las muñecas. En la actualidad el porcentaje de investigadoras en los laboratorios ronda el 30% y rara vez los proyectos son liderados por ellas.

A lo largo de los siglos, el esfuerzo por entender y controlar el mundo, que por comodidad llamamos **ciencia** ha cambiado radicalmente de carácter como actividad humana y como institución social. Ha variado asimismo sus relaciones con otros elementos de la cultura, con las instituciones de la política, la religión, la tecnología, la economía, el arte o la filosofía... La

ciencia es una parte importante de la cultura que ha sido determinante en el progreso de la humanidad.

Los alquimistas de la Edad Media trabajaban afanosamente para descubrir



Charpentier y Doudna, premio Princesa de Asturias de Investigación 2015

la mítica piedra filosofal que cambiara una sustancia (materia) en otra, pero nosotros que ya sentamos las bases de la química moderna, con los ‘catalizadores’ elementos que mezclados con otros sirven para crear prácticamente todo lo que nos rodea. Lo comenta, Avelino Corma, experto en catalizadores del Instituto de Tecnología de Valencia que, estuvo tentado en dejar el Instituto e ir a la privada, pero él prefirió apostar por lo público y han logrado varias patentes que con las ganancias se han invertido en el mismo Instituto.

Prácticamente a comienzos del siglo XXI como de alguna forma ocurriera también en los inicios del anterior, una epidemia vírica asola nuestro planeta. Una vez más la ciencia acude al rescate con la llegada de las vacunas contra el coronavirus. El investigador Vicente Larraga, del CSIC (jubilado), cree que conseguir una vacuna propia es cuestión de Estado: *“si a mí me dicen que hay que hacer una vacuna en 12 meses no me lo*

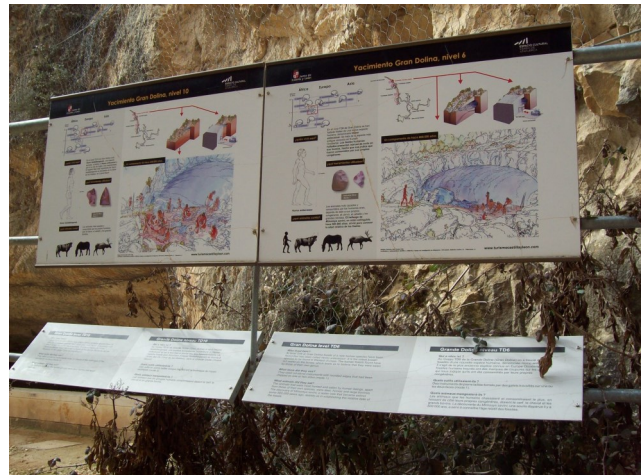
creo". Lidera un laboratorio que trabaja en la vacuna española y dice no faltarle apoyo pero con más recursos nuestra vacuna estaría mucho más adelantada.

En 1998 toda España estaba pendiente del lanzamiento del transbordador Discovery donde viajaba el español Pedro Duque, el primer español que se había preparado durante muchos años estuvo en órbita y regresó como un héroe. El hoy ministro del ramo considera que en materia de inversiones tenemos que ir llegando a la cifra de **2%** para tener un sistema científico y sanitario robusto.

Ignacio Cirac, nació en Cataluña, estudió en Madrid, trabajó en Castilla la Mancha y en 2006 recibió el premio 'Príncipe de Asturias'. Pero si tiene que ser el número uno de su campo tiene que investigar en Alemania; Cirac es una eminencia mundial en sus teorías 'cuánticas', que al contrario de las películas de ficción no transportan materia pero sí información, hacen que ésta desaparezca de un lugar y aparezca en otro sitio sin saber por dónde pasa. La gran importancia que tiene enviar mensajes secretos sin que se pueda conocer ni alterar su contenido por otros. Cirac investiga todo esto en el Instituto Max Planck de Alemania, un olimpo científico que le mantiene como candidato al premio Nobel. De ser así, sería de Alemania, no de España.

Los equipos de las investigadoras Emmanuelle Charpentier (Francia) y Jennnifer Doudna (Estados Unidos), (premios Nobel de Química 2020), lograron crear un método que consiguió

emular el sistema defensivo de los microorganismos apoyándose en los descubrimientos del alicantino, Francisco J. Martínez Mojica, quien, en 1992, tras los estudios y observaciones de los microorganismos que proliferan en las Salinas de Santa Pola (Alicante), cómo en un hábitat tan adverso logran defenderse de las enfermedades y de los virus.



Murales en Atapuerca

En Atapuerca (Burgos), un grupo de antropólogos y paleontólogos dirigidos por, Eudald Carbonell, llevan 30 años trabajando en estos yacimientos y descubrieron restos de '**homínido europeo**' más antiguo que se conoce. Según él es la pieza fundamental para conocer la ocupación humana en Euro-Asia, "qué es lo que hemos hecho mal, mirando hacia el futuro no se puede tener sentido mercantilista de nada pero menos de la ciencia", dice, Carbonell y también afirma: "ha sido un error histórico pensar que las mujeres no son capaces de crear teoría e investigar, no es un problema de encefalograma".

Vicente Carlos Alvira

Fuentes: 'Historia de la Ciencia', Carlos Solís y Manuel Sellés; 'Pioneras Españolas en las Ciencias', Carmen Magallón Portolés; Podcast: 'Ciencia en España: una inversión microscópica', AtresMedia.

NUEVA REGULACIÓN DEL COMPLEMENTO POR MATERNIDAD

Las mujeres son el colectivo que resulta más perjudicado cuando llega la jubilación, la maternidad afecta decisivamente a la trayectoria laboral de la mujer en su etapa en activo y es esta una, si no la más importante, causa de esa brecha, los sueldos que han recibido durante su época laboral en general, no son equiparables a la de los hombres, debido entre otras razones a que han adoptado el rol de cuidadoras que se proyecta en el ámbito de las pensiones. Se trata de corregir una situación de injusticia estructural **«compensar a aquellas madres que, por su dedicación al cuidado de los hijos, y pese a su intención de tener una carrera laboral lo más larga posible, no hayan podido cotizar durante tantos años como el resto de trabajadores».**



Por ello a partir de enero de 2016 se reconocía a las mujeres un complemento por maternidad por aportación demográfica a la Seguridad Social en las pensiones contributivas de jubilación, viudedad e incapacidad permanente que consistía en el 5% de la pensión a partir de 2 hijos hasta el 15%, según los hijos que habían tenido. Este complemento no era aplicable a los hombres, según el artículo 60 de la Ley de la Seguridad

Social. Se puede deducir que es un trato discriminatorio puesto que los padres también tienen derecho a dicho complemento que la Seguridad Social no reconoce, prueba de ello es el caso del reconocimiento del complemento de paternidad por el Juzgado de lo Social número 5 de Valladolid que revoca la resolución denegada de 25 de febrero de 2020 dictada por INSS, y declara el derecho de recibir el 10% respecto de su pensión con efectos retroactivos desde el 8 de octubre de 2019 a un jubilado con dos hijos. Es importante reseñar que en Aragón hay una sentencia de reconocimiento de paternidad por el Juzgado de lo Social de enero de 2020, con efectos retroactivos desde el 8 de octubre de 2019.

Aplicando el principio de igualdad de trato entre hombres y mujeres en materia de Seguridad Social, la Sentencia del Tribunal de Justicia de la Unión Europea, de 12 de diciembre de 2019, estableció que el artículo 60 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, sobre el complemento por maternidad en las pensiones contributivas del sistema era contrario a la Directiva 79/7/CEE del Consejo, de 19 de diciembre de 1978, que hace referencia a la igualdad de trato entre hombres y mujeres.

Para reducir la brecha de género que se produce en las pensiones, puesto que, según datos de la Seguridad Social, en el último mes, la pensión media del sistema de los hombres alcanzó 1.248,99 euros, mientras que la mensualidad media percibida por mujeres ascendió a 824,65 euros, lo que sitúa la brecha media en el 30%. Y en las

nuevas altas de la pensión contributivas de jubilación es del 19,3%. Se sustituye **el complemento de maternidad por aportación demográfica** por un nuevo complemento vinculado no solo a la maternidad, también a la paternidad para reducir **la brecha de género** que actualmente se produce en las pensiones,

El Real Decreto-Ley 3/2/2021 por el que se adoptan medidas para la reducción de la brecha de género y que está en vigor a partir del día 4 de febrero, sustituye al complemento de maternidad. Las novedades son las siguientes

Los padres pueden acceder al mencionado complemento si tienen pensión de viudedad por fallecimiento del otro progenitor si alguno de los hijos que han tenido en común, tenga derecho a pensión de orfandad, o si son beneficiarios de una pensión de contributiva de jubilación o incapacidad permanente y su trabajo profesional se haya visto afectado con ocasión del nacimiento del hijo o adopción, con arreglo a las condiciones de cotización determinadas por Ley. Si Los dos progenitores acreditan el perjuicio o si ninguno de los dos lo hace, el derecho se le reconocerá a la madre.

El importe del complemento por hijo o hija para 2021, se fija en 27 euros mensuales y la cuantía máxima que se puede recibir es de 108 euros mensuales que corresponde a cuatro hijos. Cuantía que se abonará en 14 pagas y actualizada de acuerdo con la revalorización de las pensiones y no computa a efectos de complemento a mínimos ni como tope de pensión. Ejemplo: Si un hombre viudo con 3 hijos accede a la jubilación a partir del 10 de febrero de 2021 y la pensión que le corresponda por lo que ha cotizado a lo largo de su vida laboral no llega a la cuantía máxima fijada para 2021 que es de 2.707,49 €, podrá acceder al complemento adicional de 81 euros mensuales. En el supuesto que su pensión llegara al tope máximo mencionado su pensión solo se incrementaría el 50% de lo que corresponde por los tres hijos.

Esta compensación se reconoce en todas las modalidades de jubilación, jubilación anticipada, incapacidad permanente y viudedad salvo la jubilación parcial que no obstante se reconocerá el complemento cuando desde la jubilación parcial se acceda a la jubilación ordinaria que corresponda. El nuevo complemento para reducir la brecha de género corresponde a partir del primer hijo con el anterior complemento era a partir de 2 hijos, por lo tanto lo percibirán más personas.



Según la Ley: *“No se reconocerá el derecho al complemento al padre o a la madre que haya sido privado de la patria potestad por sentencia fundada en el incumplimiento de los deberes inherentes a la misma o dictada en causa criminal o matrimonial”.*

Tampoco se reconocerá el derecho al complemento al padre que haya sido condenado por violencia contra la mujer, en los términos que se defina por Ley.

Charo Allué

PREMIOS GOYA 2021

El pasado 6 de marzo se celebró la gala de entrega de los Premios Goya 2021. Este año debido a la pandemia la gala fue virtual y sin público. Una gala austera pero no menos emocionante al recibir el premio los ganadores conectados en su casa rodeados de sus familiares.

La gran ganadora de la gala por acumular los Goya de mayor importancia fue la película **LAS NIÑAS**: Mejor película, Mejor guión original a Pilar Palomero: Mejor directora novel a Pilar Palomero y Mejor dirección de fotografía a Daniela Cajias.



Pilar Palomero es una cineasta y escritora nacida en Zaragoza y **Las niñas** es su primer largometraje.

Sinopsis: Celia, una niña de 11 años, vive con su madre y estudia en un colegio de monjas en Zaragoza. Una nueva compañera recién llegada de Barcelona, la empuja hacia una nueva etapa en su vida: la adolescencia. En este viaje, en la España de la Expo y de las Olimpiadas del 92, Celia descubre que la vida está hecha de muchas verdades y algunas mentiras



100 AÑOS DEL CHARLOT

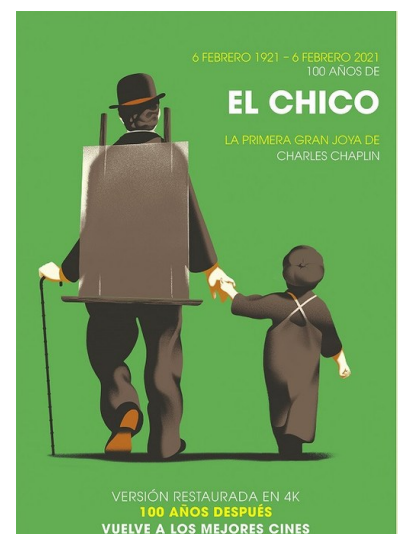
EL CHICO es el primer largometraje de Charles Chaplin, *Charlot*, estrenado el 6 de febrero de 1921 (cine mudo) del que se ha realizado una versión restaurada con la tecnología actual, para conmemorar los 100 años de esta obra de arte.

Sinopsis: El vagabundo Charlot adopta a un niño de 6 años abandonado por su madre en la calle. No tarda en tomarle cariño y enseñarle algunas técnicas esenciales de supervivencia callejera. Con el tiempo los dos forman un gran equipo.



Al parecer Charles Chaplin se inspiró en su propia infancia en un barrio londinense para preparar el guion de esta tragicomedia al que le seguirían muchas otras películas convirtiéndole en un gran personaje de la historia del cine.

Pilar Cavero



SAN VALENTÍN, POESÍA AMOROSA

Al tramontar del sol, la ninfa mía,
de flores despojando el verde llano,
cuantas troncaba la hermosa mano,
tantas el blanco pie crecer hacía.
Ondeábale el viento que corría
el oro fino con error galano,
cual verde hoja de álamo lozano
se mueve al rojo despuntar del día;
mas luego que ciñó sus sienes bellas
de los varios despojos de su falda
--término puesto al oro y a la nieve --
juraré que lució más su guirnalda
con ser de flores, la otra ser de estrellas,
que la que ilustra el cielo en luces nueve.

D. Luis de Góngora
(Córdoba, 1561-1617)

*Cerrar podrá mis ojos la postrera
sombra que me llevare el blanco día,
y podrá desatar esta alma mía
hora a su afán ansioso lisonjera;
mas no de esotra parte, en la ribera,
dejará la memoria, en donde ardía:
nadar sabe mi llama la agua fría,
y perder el respeto a ley severa.
Alma a quien todo un dios prisión ha sido,
venas que humor a tanto fuego han dado,
medulas que han gloriosamente ardido,
su cuerpo dejará, no su cuidado;
serán ceniza, más tendrá sentido;
polvo serán, más polvo enamorado.*

Francisco de Quevedo y Villegas,
(Madrid, 1580-1645)



(Su amada tiene la piel blanca, los cabellos dorados, recoge flores en su falda que luego coloca en sus sienes y jura que lucen más que las nueve estrellas de la constelación de Ariadna.)

Góngora y Argote, autor barroco, persona de difícil carácter, amante del lujo, soberbio según sus enemigos y sociable según sus amigos, generoso con los suyos, buen conversador y de personalidad arrolladora.

Quevedo cantó a diversas amadas, supuestas o reales, bajo distintos nombres: Amarilis, Aminta, Doris, Filis, Flora, Jacinta...pero dedicó a Lisi una serie de sesenta y cinco sonetos a lo largo de 21 años, que forman parte de un completo cancionero de amor. Dicen los comentaristas que se trataba de una dama real, Doña Luisa de la Cerda, de la Casa de Medinaceli, por quien en vano suspiró Quevedo.

Poema de gran expresividad que en los primeros versos desafía a la muerte, continúa describiendo la pasión que corre por sus venas y termina declarando su amor más allá de la muerte.

Rosa Sanz

120 ANIVERSARIO DEL NACIMIENTO DE RAMÓN J. SENDER



Pocos escritores como Ramón J. Sender Garcés, nacido en Chalamera de Cinca (Huesca) el 3 de febrero de 1901, han hecho perdurar tan bellamente en su memoria y en su obra los lugares de la infancia y de la adolescencia: Chalamera, Alcolea, Tauste y Alcañiz, o los juveniles de Zaragoza y Huesca.

Sender fue, ante todo, un periodista, un reportero, y como tal adquirió notoriedad. La logró en el principal de los periódicos de la época, *El Sol*, fundado en Madrid en noviembre de 1917, y a cuya redacción se sumó en 1924. Desde la capital española ejerció de redactor de notas regionales y de crónicas tan sugestivas como las que hubo de enviar acerca del llamado «crimen de Cuenca», serie que, años después, proporcionaría la trama principal de su novela *El lugar del hombre* (1939), luego titulada *El lugar de un hombre* (1958). Y, a la vez, Sender se aproximó a los círculos intelectuales y políticos enemigos de la dictadura de Miguel Primo de Rivera.

Sender se convierte en un ejemplo de «escritor comprometido» y en el autor joven de más porvenir en España, junto con García Lorca, tal como declaró, por el aquel entonces, Pío Baroja.

En el verano de 1936 estalló la guerra civil y Sender ofició de protagonista, no solo de testigo, en esta tragedia nacional. En escasos meses perdió a su mujer, Amparo Barayón, y a su hermano Manuel, antiguo alcalde de Huesca, fusilados ambos por los rebeldes. Escribió por entonces obras de urgencia, como *Contraataque* (1938), pero también se sintió solo, fugitivo y superviviente, frente al acoso de algunos jerarcas comunistas que recelaban de él. Participó, pese a todo, en muchos actos de propaganda republicana, logró recuperar y evacuar a sus dos hijos, Ramón y Andrea, y tras un tiempo en Francia, decidió expatriarse a América.

Fue español de ambos mundos, el americano de cada día y el español de su recuerdo. Sobrevivió como profesor de literatura española al tiempo que maquinaba sus peculiares figuraciones que iban tomando la forma de relatos, novelas históricas, relatos cortos, dramas, poemas, ensayos... casi siempre de designio parabólico y universal. Sender es de los autores españoles más propicios para la traducción a otras lenguas del mundo.

Retornó del exilio en dos oportunidades (1974 y 1976). Moriría, sin embargo, en San Diego, California, el 16 de enero de 1982. Sus cenizas fueron dispersadas, unos días después, en el océano Pacífico. Quedan sus libros, una obra extensa con inigualables chispazos intensos, una lista de casi 100 obras. Sobre el tema de la guerra civil dedicó escritos como *Contraataque* (1938), *El rey y la reina* (1947), *Los cinco libros de Ariadna* (1957), *Réquiem por un campesino español* (1960), primero

publicado como *Mosén Millán* en 1953, así como las últimas tres novelas de su eología *Crónica del alba* (1942-1966), que han convertido a Sender en un clásico de la literatura española del siglo XX.

Extraído del Centro Virtual del Instituto Cervantes

Con motivo de la conmemoración del nacimiento del novelista, la Comarca del Bajo Cinca tiene previstos diferentes actos durante este año 2021 con los que recordar y resaltar la figura de Ramón J. Sender. La DPH también recordará su figura y su legado a través de actividades divulgativas que tendrán lugar los próximos meses, si las circunstancias sanitarias lo permiten, y la adecuación del Espacio Sender, en la sede del Instituto de Estudios Altoaragoneses, en la que podemos encontrar diferentes materiales y contenidos, así como un listado de la prolífica obra del autor.

Andamos

SENSIBILIDAD

Hermosa palabra
necesaria ahora,
días de máxima tensión.
Tiempos que necesitan
una oración.

Hace un año
que todo cambió,
algo diminuto, invisible
se infiltró en la vida
que se creía perfecta
y nuestra debilidad destacó.

El ser humano es mágico,
vemos ángeles con EPIS
que ayudan a vivir.
Sacrificios, horas de fatigas,
sensibilidad para acompañar
al paciente solo en el hospital.

Un rayo de esperanza
abre los negros nubarrones.
Trabajo, inteligencia
en el laboratorio que da vida
que nos hace confiar,
pero también será necesario
tener responsabilidad.



M^a Isabel Bafaluy

DE LOS PORCHES DEL “RIOANCHO” A LA CALLE STO. DOMINGO

Entre las calles Cascajo y Oncinellas, un puñado de edificios de la calle General Ricardos encadenan sus porches y nos regalan un espacio acogedor, que propicia el paso lento.

Una tienda de comestibles y una guarnicionería flanqueaban el portal de la casa en la que vivía la familia del Dr. Bescós. De su vivienda (primera planta del actual número 23), un día como hoy, 7 de febrero, salía mi madre hacia la Catedral para, junto a mi padre, crear su propia familia en la calle Santo Domingo. Era 1953 y un vínculo laboral iba a quedar atrás; sin embargo, la relación afectiva, personal o epistolar, se iba a mantener viva siempre.



*Calle General Ricardos 23
Joyería Diamanty y Beatriz Sánchez - Estilista*

Guardo un vago recuerdo de aquella vivienda, la consulta y la sala de curas, que daban a General Ricardos; la pizarra en la pared de un pasillo, en la que se apuntaban los “avisos” para el doctor; un patio interior, a través del cual, nos contaba mamá, una vecina le aconsejaba, por el bien de su salud, que no se pusiera las zapatillas húmedas (las lavaba muchas noches para que a la mañana siguiente su blancura fuera impoluta).

Como decía nuestra madre, ¡cuánta vida en aquella casa!, la propia de la familia que formaron D. Modesto y Dña. Sara y la que generaban los pacientes que acudían a ella con diversas necesidades (radiografías, escayolas, cirugía menor, breves ingresos).

A la altura de los porches, las dos orillas de la calle General Ricardos nos hablan de estrechar lazos y de comercio activo. La existencia, aún en estos tiempos, de un buen número de establecimientos hace pensar que la predilección por ese

espacio viene de muy atrás. La calle convertida en nuestra aliada para favorecer encuentros, pasear, ir de compras ..., todas ellas actividades enriquecedoras y de las que los porches atesoran experiencias cada día.

Y qué mejor testigo, al amparo de su cubierta, que la Librería Ibor y su sala de exposiciones (General Ricardos, 25). A través de la imponente fachada, se percibe su magnetismo y es difícil no quedar atrapados en las novedades literarias de unos escaparates creativos donde los haya; o, captados por esa fuerza, con o sin un propósito claro de compra, traspasar la puerta y abrimos a una realidad mágica, la de los libros y los librereros.

Hace unos días, le pregunté a Beni Ibor si tenía algo publicado sobre estos porches y me dirigió a María José Navarro Bometón (Doctora en Historia del Arte). Bastó un encuentro fortuito con María José para que, de inmediato, dispusiéramos de uno de sus trabajos: Navarro, M.J. (2015). Vestigios de arquitectura popular en la plaza del mercado de Barbastro. Revista del Centro de Estudios del Somontano de Barbastro (9), 65-85.



Calles General Ricardos 23 y Romero (a la derecha), antaño separadas por la plaza de la Yerba.

He disfrutado con la lectura de esta separata porque me ha hecho viajar en el tiempo con todo lujo de detalles y, de su mano, he llegado al origen de “mis porches”, cuyo tramo es el único vestigio de la prolongación que tuvieron los de la plaza del Mercado, por la calle Romero, hacia la antigua plaza de la Yerba y la calle General Ricardos.

¡Gracias, M^a José!

Charo Castarlenas

Blog: www.callesconalma.blogspot.com

NOCHE DE FANTASMAS

Esta que sigue es una historia real vivida y contada por mi abuelo que siempre fue un baturro de pro.

En aquella época la palabra “mascota” no tenía el significado y sentido que hoy se le da. No obstante en los pueblos de esta comarca dedicados mayoritariamente a la agricultura, casi en todas las casas, amén de otros animales domésticos, ha habido siempre perros y gatos (mascotas que se dice hoy). Cumplían una misión utilitaria: los gatos cazar sobre todo ratones, los perros acompañar al campo a los hombres, vigilar y guardar los aperos de trabajo y en muchos casos, si se presentaba la ocasión, ayudar a cazar liebres y conejos, apreciado complemento de proteínas en la dieta familiar.

Mi abuelo tenía en su casa uno de estos perros y explicaba que, una noche de duro invierno, cuando la oscuridad y una quietud casi absoluta podían palpase, a esa hora indeterminada en la que el alba ni siquiera se barrunta, a mi abuela primero y a continuación al abuelo, los despertaron unos golpes metálicos que sin ninguna duda sonaban dentro de casa. Al principio de forma espaciada, pero luego más aceleradamente



y con mayor intensidad, hasta que finalmente los golpes se convirtieron en estrépito ensordecedor que acabó por despertarlos del todo y espantarlos al no saber ni sospechar quien, qué o por qué motivo armaba aquel estruendo que a esa hora retumbaba por toda la casa y helaba la sangre.

¿Qué es eso, Mariano? Preguntó la abuela en voz baja y temblorosa.

No lo se pero voy a ir a ver qué pasa, respondió mi abuelo aparentando serenidad pero que ya había cogido un garrote que siempre tenía a mano en la alcoba.

¡Oh Dios mío! ¡No te muevas! ¡Si nos ven quietos a lo mejor piensan que dormimos y no nos enteramos de nada y marchan al ver que de aquí poco se pueden llevar!

El abuelo no la escuchó; salió a la escalera garrote en mano dispuesto a vérselas con cualquier fantasma que apareciera y, justo le vino, el “estrapalucio” y quien lo producía, que a oscuras no identificó, lo empujaron violentamente porque iban corriendo como demonios rabiosos, cayendo todos rodando escaleras abajo.

En la caída, por fin, mi abuelo tocó algo vivo y peludo causante de la “escandalera” y cayó en la cuenta de que era un perro: el de casa. Pero ¿cómo armaba tales ruidos?

Encendida la luz y más tranquilos al haber aclarado el ruidoso misterio comprobaron que, en efecto, era el perro de casa que seguía corriendo escaleras arriba y abajo como una exhalación. Cuando finalmente pudieron atraparlo vieron el origen del estrépito que había armado el animal al que mi abuela, en su imaginación, había tomado por un fantasma en la oscuridad.

No sin apuros apaciguaron al perro y asombrados vieron que tenía la cabeza metida dentro de un puchero de los llamados de porcelana, cuya cascarilla, con los golpes y carreras había esparcido por toda la casa, y como la había metido tan ajustada no la podía sacar ni el puchero se soltaba pese a todas las corridas y golpes.

¿Por qué motivo el animal había metido la cabeza en lo que para él fue una ratonera? Al parecer, según recordó la abuela, en la cena de la noche anterior le sobró parte de un conejo que ese día había guisado (y al que precisamente el perro había ayudado a mi abuelo a cazarlo) y ese sobrante lo guardó en el mentado puchero encima del fregadero. Olió el perro el manjar pero para alcanzarlo tuvo que forzar la cabeza hasta el punto que luego no podía sacarla.

Nervioso el can que no veía ni podía respirar bien, se lanzó a correr sin tino ni dirección, acertó con la escalera y tropezando y golpeando allí por donde pasaba armó el estrépito y espanto que mi abuelo nos contó.

Este chascarrillo no me lo imagino hoy día con un perro-mascota de esos que sus dueños llevan a pasear, en invierno arropados con un confortable vestido de lana de colorines que le abriga el cuerpo y un gorrito en la cabeza de la misma tela con dos agujeros por donde asoman las orejas. Y en verano ataviado con una pequeña sombrilla sujeta con un sencillito arnés adecuado, para protegerlo del sol.

Luciano Puyuelo

CASUALIDADES

Lo primero, para que comprendáis bien el total contenido de estas líneas, quiero dejar constancia de la forma en que nos tocó vivir en las décadas del 60 al 70.

Al grupo de jota de la S.F. de Huesca tenía que incorporarme a las 9 horas en la Plaza de San Lorenzo, desde donde estaba previsto salir en autobús hacia Orense, pernoctando en León. Pasaron los minutos, ... las horas y el bus sin aparecer; llamadas a la empresa, dándonos largas, que estaba en el garaje, que estaba en camino... total, que pasadas las 12, llegó, con el regocijo natural y alguna que otra bronca al conductor. ¿Qué ocurrió? Este pobre hombre se excusó de la tardanza y contó muy enfadado que la víspera por la tarde salió de Huesca a Sariñena, donde recogió a un grupo y los llevó hasta San Sebastián, pensando volver al punto de

partida para descansar, que bien merecido lo tenía. Y cuál fue su sorpresa al decirle la Empresa que tenía que salir inmediatamente a León. Ese fue el motivo del retraso y el cabreo que llevaba encima estaba justificado. Entramos en Zaragoza a recoger a una cantadora, que estuvo en un trance de marcharse, ya desesperada de la espera. (No se habían inventado los teléfonos móviles). Total que llegamos a nuestro primer destino, con mucho retraso y gracias a que nos guardaron la cena.

Cogimos la mesa con mucho entusiasmo (pues bien ganado lo teníamos) y salimos a dar una vuelta por el “pueblo” a despejarnos un poco y como coincidió que eran fiestas, nos fuimos por las ferietas. Serían las 12 y estaban completamente desiertas, no había nadie, lo que nos vino bien para hacer uso con tranquilidad de las casetas de tiro y demás atracciones. Todo para nosotros, pero en unos segundos, se llenó la plaza de un gentío tremendo y yo que estaba apuntando con una escopeta de aire a una diana, me ví envuelto sin darme cuenta, en la vorágine. Noté que una persona se me acercó bastante como queriendo pasar a primera fila, cuando lo oigo decir, mirando hacia tras “sí lo es, sí”. Me vuelvo hacia él y ¿quién era? ... pues mi



cuñado José, que vivía en Carrizo, un pueblo que dista 25 km. de León y había bajado con su mujer al teatro y que al terminar la función se había incorporado a los cientos de personas que alegraron la plaza.

¿Es CASUALIDAD o no? Pensad que ha tenido que coincidir en la distancia de más de 600 kilómetros, el lugar, el momento, el teatro, las ferias, la multitud y ... todo.

Aprovecho para contaros, como decía al principio, cómo “nos manejábamos” en aquellos tiempos. El viaje de vuelta entre Orense y Barbastro lo hicimos en 28 horas (desde las 6 de la mañana hasta las 10 del día siguiente) y con un solo conductor. En estos momentos, nos parece increíble. Este episodio podría ocupar un solo capítulo, pues es de lo más interesante, pero como estoy en el apartado de “casualidades”, lo dejo para otra ocasión.

José Antonio Ferraz

BARBASTRO AYER Y HOY

Quizás sea este uno de los enclaves de nuestra ciudad que mayor transformación ha experimentado. Se trata de la entrada/salida de la ciudad a través del puente del PORTILLO. Son dos fotografías tomadas prácticamente desde el mismo sitio pero separadas en el tiempo más de 100 años.

AYER (derecha): Puerta del Portillo, una de las catorce que existieron en parte del recinto amurallado de la ciudad y que fueron desapareciendo con el paso del tiempo, las últimas a lo largo del siglo XIX.

El puente del Portillo era el más antiguo después del de Santafé y su puerta era muy transitada por la que entraban los productos de la huerta de Barbastro.

Se observa en la parte derecha sobre el arco, un letrero con la indicación San Pedro, referente a los almacenes que estuvieron en el edificio de atrás en la calle Mayor, hoy Argensola.



HOY (izquierda): Los dos edificios que flanquean la entrada, totalmente reconstruidos, el de la derecha muy recientemente.

Al fondo el espacio abierto de la UNED en cuya pared se pintó hace muy poco un gran mural por el artista David Gatta.

En este espacio hubo un gran edificio en cuyos bajos estuvieron los almacenes de San Pedro hasta su traslado a la Plaza del Mercado en la década de los años 20 del siglo pasado y más tarde las oficinas de la incipiente Seguridad Social.

Javier Martí

DEL CERDO HASTA LOS ANDARES

La cocina aragonesa tiene muchas recetas de aprovechamiento. En invierno se realizaba la matanza del cerdo para hacer acopio de las carnes en sus distintas elaboraciones para gran parte del año; hacer el mondongo.

Tradicionalmente era un día de mucho trabajo y a la vez festivo en el que colaboraba toda familia, casi siempre con ayuda de vecinos y mondongueras y que se prolongaba como poco un día más con el confitado del adobo y otros menesteres que no podían realizarse con las carnes recién cortadas. Hoy tenemos disponible durante todo el año en nuestras carnicerías todos los productos ya preparados para su cocción y consumición, pero es de interés que se continúen con celebraciones para recordar a nuestros jóvenes la importancia del cerdo y sus productos en la cocina y economía aragonesa.

SARTENADA DE MONDONGO

Recordaremos una receta tradicional elaborada el mismo día de la matanza que aprovechaban ya algunas de las piezas para comer ese mismo día. Los ingredientes y la elaboración varían según costumbres de los pueblos de la zona. **(Extracto de la receta de Cocina Tradicional Aragonesa Volumen 2)**

Ingredientes:

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| ⇒ Magro de costilla | ⇒ Hígado |
| ⇒ Cabezada de lomo | ⇒ Papada |
| ⇒ Peto de pecho | ⇒ Lehecilla |
| ⇒ Tocino entreverado | ⇒ Ajos, vinagre, aceite y sal |

Preparación

Cuando se aderezan las distintas piezas del mondongo para conservarlo o guardarlo, se arreglan y recortan los trozos de carne y vísceras que los matarifes han dejado desgarradas. Con ellos se prepara una fritura.

Elaboración

Se cortan a dados igualados las carnes y se fríen en una sartén.

Se incorpora una buena cantidad de ajos cortados a rodajas no muy finas y en el momento en el que se doran se echa un chorrito de vinagre, se tapa la sartén con una cobertera para que el guiso no se esbafé, es decir, para que concentre sus aromas.

Dejar reposar un poco y servir bien caliente.



MAGRAS CON TOMATE

No queremos pasar por alto un plato que sigue siendo muy nuestro en los almuerzos a base de magras de jamón con tomate.

En este caso, es una versión distinta y renovada que nos ofrece el Recetario Tradicional Aragonés del siglo XXI (www.gastronomia-aragonesa.com)

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------------------|
| ⇒ 800 gr. de jamón cortado en lonchas un poco gruesas | ⇒ ½ cucharada de azúcar |
| ⇒ 8 rebanadas de pan | ⇒ 2 cucharadas de vinagre |
| ⇒ ½ litro de leche | ⇒ 1 vaso de vino blanco |
| ⇒ 1 huevo | ⇒ 10 tomates maduros |
| | ⇒ Aceite |

Elaboración:

Poner a desalar en leche las lonchas de jamón durante unos minutos. Pasado este tiempo, escurrir y que sequen bien para freírlas después en aceite y reservar.

En la grasa sobrante sofría las rebanadas de pan de poco grosor, tras pasarlas por leche y huevo como si fueran torrijas.



El jamón y el pan colóquelos en una fuente sobre un lecho formado por el tomate deshecho y bien frito. Mientras, añade el azúcar al aceite de freír, procurando que no se queme, e incorpore a continuación el vino. Mezcle todo bien y la salsa resultante viértela sobre el jamón.

PONCHO DE INVIERNO

En el libro *Manjares del Somontano*, Joaquín Coll (Editorial La Val de Onsera, 2022) recoge esta bebida afrutada y deliciosa que se tomaba al final de una reunión familiar en los meses fríos y que podemos probar antes de que llegue el buen tiempo

Ingredientes:

- | | | |
|-------------------------|------------------|------------------------|
| ⇒ Orejones de melocotón | ⇒ Manzanas | ⇒ Vino tinto |
| ⇒ Membrillos asados | ⇒ Ciruelas pasas | ⇒ Anisete |
| ⇒ Higos | ⇒ Azúcar | ⇒ Un palito de canela. |
| | ⇒ Miel | |

Elaboración:

Calentar el vino con el azúcar la miel y la canela. Cuando está a punto de hervir retirar la canela e incorporar la fruta troceada.

Cocer durante media hora sin que llegue a hervir, removiendo continuamente. Añadir el anisete, encender el vino poncho y seguir removiendo. Esperar a que se extinga la llama. dejar enfriar y ya se puede comer la fruta y a beber el poncho.

Andamos

EL PAN, CON LAS MANOS EN LA MASA

Para preparar pan para cocerlo en el horno de la cocina prepararemos un kg. de harina, 35 grs. de levadura prensada, 28 grs. de sal y medio litro de agua. Procurar que quede un poquito de harina para repasar los panes.

La temperatura del agua ha de estar en relación al tiempo y la temperatura del local. Si es verano pondremos el agua fría del tiempo. Si es en otoño a 30 o 32 grados y si es invierno, más caliente, sobre 40 grados. Es muy importante la temperatura del agua para que salga bien la masa.

En un recipiente adecuado primero de todo pondremos el agua, después la sal, la levadura, deshacer bien la levadura y la sal. Ir añadiendo harina hasta conseguir el punto de la masa, pero muy importante que se trabaje mucho cuando aún la masa esté un poco blanda. Por lo menos 20 minutos desde que se empiece la masada hasta terminar el punto de la masa. La harina la iremos echando poco a poco. Luego haremos una bola de la masa y luego la dejaremos que repose 15 minutos. A continuación haremos las porciones deseadas, contando siempre con lo grande que sea la bandeja del horno. Aproximadamente cogen 5 panes redonditos o 5 barritas pequeñas, procurando siempre que al fermentar la masa y aumentar el volumen no se peguen unas con otras.

En la bandeja del horno pondremos un poco de harina para que no se peguen por abajo, y una vez hechos los panecillos los pondremos ya en la bandeja y los taparemos con un paño. Los dejaremos que la masa fermente y suba aproximadamente entre 30 y 40 minutos.

Pondremos el horno de la cocina a 200 grados unos diez minutos antes de poner la bandeja dentro. Cuando el horno esté bien caliente pondremos la bandeja con los panes. Al principio un poco altos para que tomen el color deseado y después la bajaremos más hondo para que se cuezan bien por abajo. La posición del horno ha de ser el calor por arriba y por abajo. Si se nota que colora demasiado se puede hacer 40 minutos la bandeja alta y 20



Foto del autor con los panes elaborados

minutos la bandeja más abajo. El tiempo de cocción ha de ser de 60 o 70 minutos.

Para cocer en el horno de la cocina no hace falta meter levadura madre. Sale igual de bien solo con la levadura prensada que podremos conseguir en panadería e incluso en Mercadona.

A continuación haremos una proporción para hacer una masa de 10 kgs. de harina y con levadura madre, contando con que ha de ir ayudada con levadura prensada porque la levadura madre lleva poca fuerza y sola le cuesta muchas horas de fermentar. Para esto necesitamos un horno más grande y no es fácil de conseguir.

Para conseguir la primera levadura madre lo haremos de la siguiente forma. Prepararemos 20 gramos de levadura prensada, un vaso de agua, 10 gramos de sal y la harina correspondiente. La amasaremos y haremos una masa dura y la dejaremos a fermentar tres días. Al cuarto día ya podemos hacer una masada con esta levadura y un litro de agua y la harina correspondiente y ya tenemos la levadura madre hecha. La dejaremos reposar 12 horas y ya podemos hacer la masada con 10 kgs. de harina. De esta masada ya podemos dejar una porción de levadura madre para otras masadas.

Para hacer esta masada de 10 kgs. de harina necesitamos 2 kgs. de levadura madre, 140 gramos de sal, 5 litros de agua y 50 gramos de levadura prensada. La levadura prensada puede ser opcional, pero sin levadura prensada sale el pan menos esponjoso y más prieto y le cuesta mucho más tiempo la fermentación.

El local donde se haga el pan siempre tiene que estar a una temperatura de 22-24 grados. Dice el dicho que la masa y el niño por San Juan tienen frío. Y si la masa se enfría pan malo seguro. Y de lo que se trata es de tenerle especial cuidado y de que salga el pan bueno.

Ramón Rami

MUNDO RURAL

LABORES PRE-PRIMAVERA EN EL HUERTO

El clima en este invierno está siendo un poco atípico nos ha traído lluvia, nieve y mucho frío generalizado, en periodos muy cortos, de pocos días. Destacar la borrasca 'Filomena', que desde el 6-10 de enero desató un temporal con fuertes y persistentes lluvias, y el 8-9 de enero nieve en todo el territorio con una acumulación de 50 cm en Madrid y en zonas del centro y este peninsular.



Pella verde

Tras desaparecer la borrasca, cesaron las precipitaciones, se despejaron los cielos y el domingo 10 dio paso a una ola de fuerte frío que duró una semana. Tanto la nieve caída como las bajas temperaturas se pueden considerar históricas por los registros alcanzados.

La reserva de agua en los embalses de las cabeceras de los ríos pirenaicos para esta zona de Somontano es muy alta se acercan al 80% de su capacidad, entre Mediano, El Grado y Barasona, registran 765'12 Hm³ totales.

En general la recolección de las distintas variedades de coles, escarolas francesas, acelgas y cardos, se cultivó todo con protección de manta térmica para las bajas temperaturas de principios y mediados de enero, ha sido muy buena con mucha calidad en las variedades italianas de 'Romanesco' y el apreciado 'Brócoli'.

La poda ya va muy adelantada, aprovechamos la época de rigor invernal para podar los árboles más frondosos, los olivos y los parrales los dejamos para cuando mejore el tiempo. Mientras retirábamos los restos de los cultivos de temporada ya aportamos algo de nutriente orgánico en la superficie del suelo. Es momento también de revisar los injertos que se realizaron, en otoño, a yema dormida; si están bien verificados ya deben comenzar a despertar.

Para estas fechas se acostumbra a re/plantar árboles frutales (sobre todo los de hueso) y ornamentales, parras y rosales, es



Trabajadores replantando en el Parque de la Paz

aconsejable realizar con bastante antelación los hoyos dejándolos abiertos y con la tierra abonada con buen estiércol o compost deshecho para aquellas raíces desnudas. Ya tienen que estar crecidos los ajos, las habas y los 'tirabeques' (guisante verde) que sembramos en noviembre-diciembre.

También en el '**Parque La Paz**' de Barbastro, el pasado día 16 de febrero los operarios de Parques y Jardines del Ayuntamiento de la ciudad, que llevaban varios días realizando labores de mantenimiento, re/plantaron algunos ejemplares de '*ciruelos japoneses*' en varias zonas del recinto pero principalmente en la zona de juegos infantiles. Sustituyendo las plantas deterioradas por los efectos de la borrasca '*Filomena*' por plantas del 'Vivero Provincial'.

También el Ayuntamiento como todos los años, se sumó a la celebración de la *Semana Internacional de los Bosques* del 15 al 21 de marzo, con la plantación en una parcela de propiedad municipal en el Ariño, de un centenar de árboles, 50 pinos carrascos y 50 encinas; con la colaboración de la "Agrupación Ecologista del Somontano".

Vicente Carlos Alvira

HUMOR

Son Ríe...
por
favo



Quisiera comprar un libro sobre la
fatiga y el cansancio.
Lo siento, están agotados.

¿Por qué vas tan elegante
a la universidad?
Porque tengo clase.

Doctor, soy asmática.
¿Es grave?
No, señora, es esdrújula.

El mes pasado contraí
matrimonio.
Contraje.
Claro, fue una boda muy
formal.



Joven, ¿podría decirme
por dónde vio por última
vez a la señora de la
verdulería?
Por su puesto.

ACTIVIDADES CON FICHAS DE DOMINÓ

Como la mayoría de los que leáis este Andamos lo haréis en formato digital, hoy os traemos unas actividades para estimular nuestra mente, en las que no necesitéis boli ni papel, sino simplemente un dominó, que seguro que todos tenemos en casa.

Además de constituir un entretenido y estimulante juego para practicar en compañía, las fichas de dominó permiten experimentar con nuestras habilidades cognitivas, como por ejemplo tratando de resolver los retos o acertijos que a continuación se proponen. Pueden realizarse tanto individualmente como en compañía.

Os proponemos varios ejercicios para que vayáis probando, con todos ellos se ejercitan las siguientes habilidades:

- Atención sostenida y concentración.
- Cálculo.
- Capacidad visuoperceptiva.
- Flexibilidad cognitiva.

RETO 1:

Únicamente con las fichas de dominó que aparecen a la izquierda, colocarlas tal y como aparece a la derecha, de forma que los puntos sumen las cantidades señaladas en ambos márgenes, tanto horizontal como verticalmente.

Las fichas han de mantener la dirección en la que están dispuestas, no pueden girarse.

The puzzle consists of six dominoes on the left and three columns of dominoes on the right. The dominoes on the left have the following dot patterns (top-left, top-right, bottom-left, bottom-right):

- Domino 1: (1, 1), (2, 2), (3, 2), (4, 2)
- Domino 2: (1, 2), (2, 2), (3, 2), (4, 2)
- Domino 3: (1, 2), (2, 2), (3, 2), (4, 2)
- Domino 4: (1, 2), (2, 2), (3, 2), (4, 2)
- Domino 5: (1, 2), (2, 2), (3, 2), (4, 2)
- Domino 6: (1, 2), (2, 2), (3, 2), (4, 2)

The three columns on the right have target sums:

- Column 1: 13 (top), 3 (right), 14 (right)
- Column 2: 12 (top), 9 (right), 7 (right)
- Column 3: 8 (top), 14 (right), 7 (right)

RETO 2:

Es igual al anterior, pero usaremos más fichas. A pensar y a ir haciendo diferentes combinaciones y cálculos.

	15	12	18	
				12
				8
				11
				2
				6
				6



Recordamos el Teléfono del Mayor, que atiende y canaliza las demandas de las personas mayores de Aragón

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES

RECUERDA

900 25 26 26

... tu tranquilidad es nuestra meta

Atención inmediata • Información • Apoyo emocional
365 días al año • Servicio gratuito

GOBIERNO DE ARAGON

HABLAMOS DE...

HISTORIA DE LAS VACUNAS

Una vacuna es cualquier preparación cuya función es la de generar en el organismo inmunidad frente a una determinada enfermedad, estimulándolo para que produzca anticuerpos que lo protegerán de las infecciones. Se trata de un medicamento biológico constituido a partir de bacterias o virus muertos o atenuados, o productos derivados de ellos.

Las vacas (vacuna) fueron las protagonistas de un descubrimiento que cambiaría para siempre la lucha contra muchas enfermedades.

En el siglo XVIII la viruela era una enfermedad de terribles consecuencias para la humanidad. Edward Jenner, médico rural inglés, observó que las campesinas que ordeñaban vacas, nunca se contagiaban, se inmunizaban con el virus de la viruela de las vacas que era mucho más benigna que la humana.



Edward Jenner, el creador de la vacuna que salvó más vidas

En junio de 1798 se publicó en Inglaterra una obra redactada por el citado médico Edward Jenner (1749-1823), donde plasmó 28 años de indagación metódica basada en la observación empírica de personas infectadas de viruela.

En España, Francisco Piguillem y Verdaguer (1770-1826) médico y académico de Barcelona, con pus de vaca traído de París, inauguró el tratamiento el 3 de diciembre de 1800 en Puigcerdá.

Durante el siglo XX la vacunación ha sido una de las medidas de mayor impacto en salud pública, ya que con su administración se ha conseguido disminuir la carga de contagios y la mortalidad por enfermedad infecciosa en la infancia. La viruela se declaró erradicada en 1980.

En 1974 la OMS implanta el Programa Ampliado de Vacunación, haciéndolo extensivo a difteria, tétanos, tos ferina, poliomielitis y sarampión.

Los responsables de la medicina actual consideran indudable la importancia estratégica de las vacunas tanto para el mantenimiento y mejora de la salud de la población como para el sostenimiento de los servicios sanitarios.

Mientras, en el plano individual y familiar, se nos recomienda hacer ejercicio físico frecuente, comer bien y rebajar el nivel de estrés.

Rosa Sanz