



“La juventud es fácil de decepcionar porque es pronta para esperar”

LAS OVEJAS “BOMBERO” Protagonistas



Entrevista a Alberto Juzdado,
páginas 7, 8 y 9

Página 2
SUMARIO:

Página 3
Día a día de Boadilla:
El Nacimiento del Palacio
Las ovejas bombero

Página 4
Salud y calidad de vida:
Cuidar al cuidador

Página 5
Hoy hablamos de:
¿Es necesario que se defienda la
tierra de nosotros?

Página 6
Hoy hablamos de:
Febrero

Página 7
Nuestros vecinos:
Alberto Juzgado

Página 10
Columna opinión:
De ilusión también se vive

Página 11
Columna opinión:
La condición humana

Página 12
Colaboraciones externas:
Carta a un soldado

Página 13
Sabías que...:
Derecho de pernada
No juzgues, sólo comprende

Página 14
Cajón de sastre:
Ecología de la gente sabia

Página 15
Ejercita tu mente:
Pasatiempos

Página 16
Actividades de ocio

SUMARIO

Mis compañeros redactores de la revista me piden que sea yo quien realice el trabajo del sumario de este número. Difícil tarea para alguien poco acostumbrado a ello, pero, como es imposible negarme, solo pido comprensión hacia mis humildes opiniones.

La fotografía de portada lo dice todo. Boadilla es uno de los pocos pueblos, aunque cada vez son más, que tienen el lujo de contar con “bomberos” a los que además da gusto ver.

Pocas revistas pueden presumir de haber entrevistado a todo un campeón de maratón y, además, premio Príncipe de Asturias. Manuel Gómez lo ha conseguido y nos ilustra, también, sobre el Nacimiento instalado en el Palacio.

A una de nuestras redactoras le lloran los árboles pidiéndole ayuda. Otra nos ilustra sobre la importancia de “cuidar al cuidador”, loable labor que la gran mayoría de las veces pasa desapercibida. Otro nos dice que “De ilusión también se vive”. Y otra, quizás más filosófica, nos informa de la “Condición humana”.

“¿Es necesario que se defienda la Tierra de nosotros?”, es la pregunta que también nos haríamos más de uno, y no falta quien da las gracias a las personas que realizan la labor, quizás ingrata pero imprescindible, de mantener limpio el municipio.

De todo hay en este número, en el que no pueden faltar la colaboración externa, la sección de “Sabías que...” (aclarando algo que todos damos por real, aunque no existan pruebas de ello, y pidiéndonos que no juzguemos, que solo comprendamos) y el clásico de ejercitar nuestra mente.

Solamente me resta dar un consejo: ilean la revista! Seguro que le gustará.

Julio F. Solano.

FÉ DE ERRATAS

En el número anterior aparecía como firmante del artículo: “La piel de los mayores”, el **Dr. Adrián Alegría Sánchez**, cuando debería haberse reseñado: “**Dr. Adrián Alegre Sánchez. Dermatólogo**”.

Nuestras disculpas por este error de transcripción y nuestro agradecimiento al Doctor Alegre por su importante y didáctica colaboración.

EQUIPO DE REDACCIÓN, DISEÑO-MAQUETACIÓN Y FOTOGRAFÍA: Grupo de Voluntariado Mayores “Protagonistas”: Ángela González, Carmen de Silva, Cosme Núñez, Francisco Núñez, Gervasio Mendivil, Julio F. Solano, Leoncio García, Liría Lamiel, M^a Isabel Ventura, M^a Pilar Hernández y Manuel Gómez.

Edita y colabora:

Ayuntamiento de Boadilla del Monte, Pza. de la Villa: s/n
Telf.: 916024200 - Fax: 916334728 - DL: M-8748-2017

Web: <https://www.ayuntamientoboadilladelmonte.org/tu-ayuntamiento/servicios-y-areas-municipales/mayores>

Correo electrónico: revistaprotagonistas@aytoboadilla.com

El Nacimiento del Palacio



Se atribuye a San Francisco de Asís, el fundador de la orden franciscana, en el año 1223 en Greccio (Italia) la representación en Navidad del nacimiento del Niño Jesús en los conventos de manera pobre y sencilla. Se difundió por todo el territorio de la orden.

En el siglo XVI, en Palma de Mallorca, está documentado un Belén de Jesús con figuras talladas del año 1480; es el más antiguo de España.

A la muerte de Fernando VI, con el regreso de Carlos III, hijo de Felipe V y hermano del Infante don Luis, se popularizan y alcanzan auge y esplendor en los distintos reinos. La reina María Amalia de Sajonia, esposa del rey Carlos III, hizo instalar un gran nacimiento en el palacio del Buen Retiro de Madrid como era costumbre extendida en Nápoles.

Desde la rehabilitación de parte de nuestro palacio se viene exponiendo un monumental nacimiento o portal de Belén que se inspira en motivos preferentemente locales. Este año tiene varios ejemplos muy conseguidos: el portón de palacio y el puente de piedra del bosque que se encuentra enclavado frente al Polideportivo Municipal Ángel Nieto en la carretera de Pozuelo de Alarcón.

Las ovejas bombero



Por los últimos informes arqueológicos del Cerro de San Babilés sabemos, dada la antigüedad de los restos cerámicos, que desde el primer milenio antes de Cristo, época del Bronce Tardío o Primera Edad del Hierro, ya existían unos asentamientos de grupos de pastores precursores de la trashumancia que se desplazaban por las calzadas romanas y, en nuestro caso, por el Cordel de la Carrera o Cañada Segoviana o por el itinerario Antonino hasta el cerro y así, al resguardo del viento del norte y con abundante agua de los arroyos de la Vega, Nacadero o de los Majuelos, pasaban los inviernos en lo que hoy serían los límites de Villaviciosa de Odón y Boadilla del Monte y posiblemente cerca también del Arroyo de los Pastores en las proximidades.

Con estos antecedentes, modernamente, cada principio del invierno y hasta principio del verano, 600 ovejas procedentes del campo de Valladolid se establecen en el monte de Boadilla y disfrutan de abundante pasto, así lo mantienen en la proporción adecuada y así se evita que, en caso de incendio, éste se propague.

Manuel Gómez

CUIDAR AL CUIDADOR

“Cuando hablamos de cuidar, hablamos de trabajo para el que no se ha recibido formación”

Hace más de 20 años que mi padre y yo cuidamos de mi madre, enferma de Alzheimer, ahora ya fallecida.

Mi padre, con 93 años, ha sufrido un ictus y le ha dejado secuelas físicas y psíquicas, y yo soy la cuidadora. Con mi experiencia y buscando información, he hecho este resumen del “cuidado del cuidador” que podría ayudar a personas en mi situación.

Se denomina “cuidador” a aquellas personas que dedican gran parte de su tiempo y esfuerzo para que personas dependientes, tanto niños como mayores, puedan desenvolverse en su vida diaria, ayudándoles a adaptarse a las limitaciones que puedan sufrir.

Cuando hablamos de “cuidar” hablamos de “trabajo” para el que no se ha recibido formación.

Este trabajo abarca distintas tareas: cocinar, limpiar, asear, acompañarle al médico, dar medicación, etc.

También hay que hacer frente ante cambios de conducta, agresividad, alucinaciones, irritabilidad, falta de memoria, lo que genera en el cuidador responsabilidad, tensión, carga emocional y problemas físicos, por lo que hay que buscar ayuda cuando sea necesario.

El cuidador puede padecer cambios emocionales, descuidar la salud propia, tener problemas laborales, dificultades económicas, poco tiempo de ocio, aislamiento, pérdida de energía, nerviosismo y cambio de humor.

Ante estas situaciones hay que pedir ayuda, que no es un signo de debilidad. Pedir ayuda será la mejor forma de cuidar a nuestro familiar y de nosotros mismos.

Dejarse ayudar y enseñar por otras personas será un alivio para el cuidador y para la persona a su cargo.

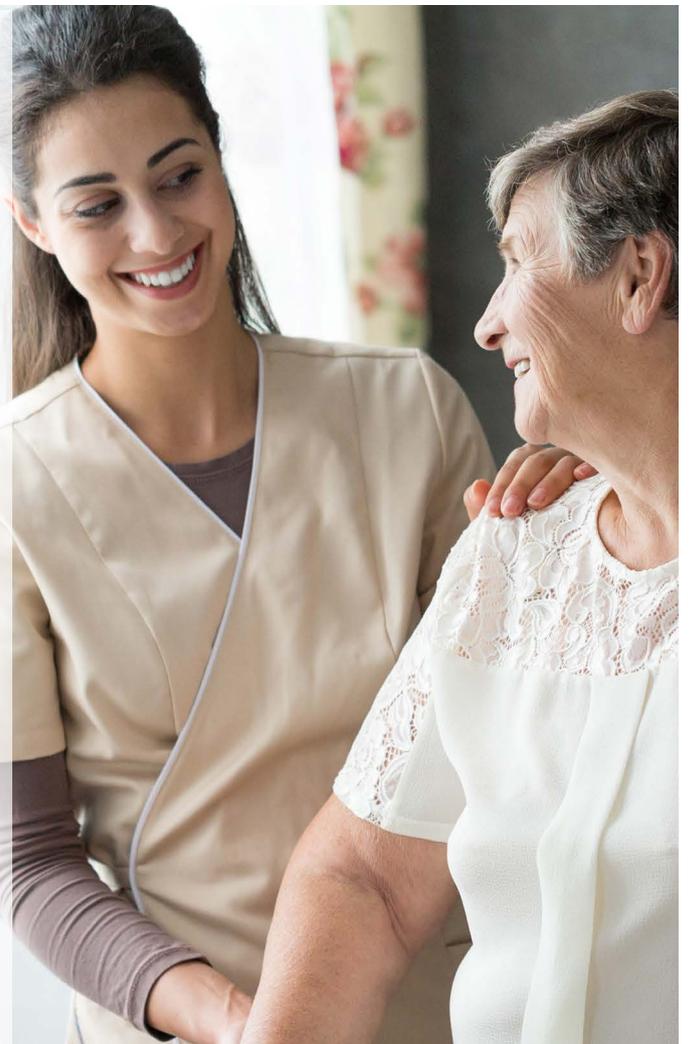
Hay que desechar el pensamiento de que “nadie puede cuidar a mi familiar mejor que yo”; probablemente sea cierto, pero el cuidador también necesita cuidarse.

Cómo cuidarse:

- Dormir lo suficiente (7-8 horas al día)
- Evitar el aislamiento.
- Salir de casa.
- Mantener las aficiones anteriores.
- Organizar el tiempo.

Cuidar de una persona dependiente puede ser, a pesar de las dificultades, una experiencia muy satisfactoria para el cuidador. Existen testimonios de cuidadores que dicen sentirse realizados y haber evolucionado a través de las situaciones asociadas al cuidador. Sin olvidarse de cuidarse ellos mismos.

M^a Isabel ventura



¿ES NECESARIO QUE SE DEFIENDA LA TIERRA DE NOSOTROS?

“Ya nos encargamos los humanos de evitarle ese trabajo”



En un artículo anterior me preguntaba: ¿Se defiende la Tierra?

Hoy me pregunto: ¿Es necesario que se defienda la Tierra de nosotros?

Lo primero que se me viene a la cabeza es responder que no, no es necesario que se defienda; ya nos encargamos los humanos de evitarle ese trabajo. Quizá sea muy escéptico en este año que ha comenzado, pero intentaré explicar mi afirmación.

Llevamos años divagando sobre las migraciones que se están produciendo hacia países que somos, o nos consideramos, como el primer mundo. Vivimos en una sociedad de consumo exacerbado en la que el despilfarro es norma general. Coches, viajes, diversiones, lujos y objetos superficiales y no necesarios en su gran mayoría nos sobran. Es más, toneladas de alimentos se tiran a la basura porque no somos capaces de consumirlos y se pasan de fecha de caducidad. Y nos quejamos de que miles de hambrientos lleguen a nuestras costas para pedir, cuando no suplicar, que les demos algo de cuanto tiramos. Y a lo mejor es cierto que en sus países pueden, o podrían, tener lo suficiente para no necesitar desplazarse para mendigar, pero ya se encargan, o nos encargamos, de que pueblos enteros se vean obligados a hacerlo.

Digo todo esto porque me ha dado por pensar en las guerras que asolan países durante años. Solamente estas son algunas de las que hasta el 2019 siguen existiendo y que me vienen a la cabeza.

YEMEN.- Tras cuatro años de guerras, el país se ha convertido en el escenario de una de las peores crisis humanitarias del planeta. Con la economía colapsada, sin servicios

públicos y sin alimentos para sobrevivir (en el país se podría producir la peor hambruna de los 100 últimos años en el mundo), el 53 % de la población no tiene nada que comer.

IRAK.- El enfrentamiento entre grupos armados y el gobierno ha originado que casi dos millones se hayan tenido que desplazar de sus hogares para evitar la muerte. El 53 % de ellos son niños.

SIRIA.- Ocho años después del inicio de los combates, más de seis millones se han visto obligados a desplazarse a otros puntos del país en los que es menor el conflicto y otros seis millones han huido a países vecinos como Turquía, que acoge a más de 3,6 millones.

SUDÁN DEL SUR.- A los conflictos armados se debe sumar el subdesarrollo económico crónico que tiene a millones de personas sumidas en la más absoluta miseria. En la actualidad, más de cuatro millones se han desplazado a países vecinos que se encuentran en situaciones similares a las suyas, sin infraestructuras para acogerlos.

SOMALIA.- Más de 20 años de guerras internas y estragos climáticos hacen que millones de personas huyan por la violencia, las sequías y las inundaciones.

AFGANISTÁN.- Durante los últimos 40 años es uno de los focos de inestabilidad y desplazamientos clásicos. Más de cinco millones se han visto en esa necesidad.

No quiero comentar, porque no hay espacio, las inestabilidades políticas o climáticas que a otros países afectan: Irán, Turquía, Arabia Saudita, Venezuela, Nicaragua, Nigeria, Libia, Ruanda, Somalia...

No digo que todas se puedan solucionar. Esas naciones algunas veces se ven impotentes para poderlo hacer, pero con un dato que me ha llegado a la vista, algo sí se podría conseguir: “El presupuesto mundial en armamento ha ascendido en 2018 (del 2019 no hay datos) a 1,8 BILLONES DE DÓLARES”.

Estoy seguro de que, con esos dineros, algo sí se podría solucionar. Y seguro que ayudaríamos a que la Tierra no se tuviera que defender tanto de nosotros.

Julio F. Solano

FEBRERO

LOS ÁRBOLES DE BOADILLA ME ENVIAN UN “SOS” Y ME DICEN QUE NO PUEDEN MÁS. ¿QUÉ LES PASA?

Éste es mes único, un mes que no quiere cuentas con los demás.

Empieza teniendo los días que le da la gana: unas veces, veintiocho, otras, veintinueve, y su comportamiento es totalmente distinto cada día. ¡Quizá sea un poco loco, sí!

Tiene infinidad de refranes que no puedo referir por falta de espacio, porque podría llenar todo un artículo con ellos.

A mí me encanta. Te lleva al campo. ¡El campo, lo que más me gusta! Será que soy de pueblo.

Sales con sol y, de repente, porque él quiere, te lanza una granizada que te deja helada.

Y, si miras al cielo, ves un Febrero que se ríe de ti y, como una tonta, ríes con él.

Como hay días muy buenos, salgo fuera de mi casa y me siento en la sombra de un árbol.

¡Mi querido amigo el árbol! Desde allí, sólo veo campo, encinas, olivos, (no muchos, sólo los de la rotonda, pues para ver olivos hay que ir a Jaén).

¿Porqué se empeñan en poner árboles raros en algunas rotondas de Boadilla? ¡Roma está llena de encinas y olivos!

Sentada debajo de mi árbol un día de Febrero, con un sol radiante, miro al campo y mi mente empieza a pen-

sar cosas y cosas. No necesito libro para leer, eso mejor en casa. Sería una pérdida de tiempo. Me vienen mis recuerdos de infancia, veo un conejo en mi fantasía que no tiene límites; y, si es una perdiz, vuelo con ella, y, si es una paloma, esta me lleva a lejanos países. ¡No tengo remedio!

Vuelvo de nuevo con mi querido árbol. ¡Sabe tantas cosas de mí! Me ha consolado tantas veces que lo adoro.

Un día de esos de Febrero, con un sol radiante, noté que me caían unas gotas de agua en la cabeza. Me levanté, miré al cielo y vi una nube.. Volví a sentarme y, otra vez, unas gotas. Miré al árbol y vi que eran sus lágrimas. Me agarré a su tronco y le pregunté: --¿Por qué lloras hoy? --No me has saludado y estoy pasando un mal momento-- respondí.

Los árboles de Boadilla me envían un SOS. y me dicen que no pueden más. ¿Qué les pasa?

Boadilla es un pueblo bonito y la gente agradece su sombra en verano. Sí, pero los dueños de los perros les dejan que hagan pis y caca en sus alcorques y, como hay tantos, sus raíces no pueden aguantar porquería y mueren.

Yo tampoco puedo aguantar. Beso su tronco y me marcho a casa un poco triste.

¡ FEBRERO, TE QUIERO !

Ángela González



ALBERTO JUZDADO

PROTAGONISTAS comienza este año con un gran propósito: la práctica deportiva. Y nada mejor que acercarnos a nuestro atleta más representativo a nivel local, nacional e internacional.



PREGUNTA: Hoy posiblemente sería más fácil iniciar una carrera como la tuya. Pero ¿cómo nació tu afición al deporte?

RESPUESTA: *Pues creo que nació por mi amor al bosque. El campo de Boadilla del Monte me cautivó desde muy niño: era el bosque que cuidaba mi padre, allí salía a jugar y, muchas veces, me iba a recorrerlo corriendo, por la curiosidad que me inundaba; salía como explorador a conocer cada rincón, cada árbol; me fascinaba aquel espacio tan vivo, tan bello. Es así como recuerdo que me inicié, corría para disfrutar del recorrido del bosque, sin ninguna otra intención.*

Todo esto unido a que, en la escuela, la clase de deportes nos incentivaban a practicar y entrenar para rendir, porque en esa época estábamos con clases de fútbol, y en las diferentes cursos y rotaciones, uno de los profesores que tenía vio en mí cualidades para correr y siempre me lo repetía. Por alguna razón, eso fue calando en mí y, luego, por mi cuenta y mi interés por el bosque, el correr se iba dando sin más, por puro disfrute.

P. ¿Tienes algún antecedente familiar?

R. *No. En mi familia no hay ningún antecedente de deportistas ni recuerdo que hubiese un ambiente muy deportivo. En aquella época, el deporte era algo que no estaba muy visto como una profesión, y menos el atletismo.*

P. ¿Quién o qué era tu ídolo o modelo en tus inicios deportivos?

R. *En aquella época no recuerdo haber tenido ningún referente deportivo, era un chico de pueblo, estaba en otra onda, quizás demasiado distraído por la vida misma de la época.*

Recuerdo que sí debo nombrar a alguien: vi por casualidad en la televisión un campeonato del mundo donde corría un español, Mariano Haro, que estaba entre los primeros. Creo que de algún modo me resonó el asunto, pero sin mayor interés; no imaginaba que yo pudiese un día llegar a estar en esa posición.

P. ¿Tuvieron algo que ver “los muñecos” de escayola?

R. *Ese era un trabajo como cualquier otro, tenía 15 años cuando comencé a trabajar en la elaboración de imágenes religiosas en escayola: Para entonces, yo ya tenía una dinámica propia con más disciplina de salir a correr por el bosque, y lo compaginaba con mi trabajo. Ya el correr para mí*

era algo indispensable en mi vida. Aun para ese entonces era corredor para mí mismo, por disfrute, conocía el bosque de Boadilla como la palma de mi mano y lo seguía disfrutando como el primer día. Aún el mundo del deporte no era para mí un interés, ni sabía nada de ello.

Fue a los 17 años cuando un amigo, sabiendo de mi gusto por correr, me puso contacto con un club de atletismo en Madrid, y es allí donde conocí a quien sería mi entrenador, Dionisio Alonso.

P. ¿Qué recuerdos guardas de la calle San Sebastián de tu infancia?

R. *Pues es un lugar que me recuerda a familia, a nuevos inicios, estrenábamos un maravilloso piso que compraron mis padres, la calle donde jugábamos estaba sin asfaltar.*

Es curioso, mi familia pertenecía a la hermandad de San Sebastián, y mi primera carrera importante de maratón la hice en san Sebastián (Donostia), donde conocí a grandes amigos como Diego García.

Como ves, el nombre de una calle tiene evocaciones en mí que se van hilando entre lo que ha sido mi infancia, mi carrera y mi actual domicilio.

P. Imagino que no habrás olvidado a tu primer preparador ¿Nos puedes decir quién fue?

R. *No podría olvidarle nunca, estoy inmensamente agradecido por todo cuanto aportó en mi carrera deportiva.*

Mi primer y único entrenador y amigo fue Dionisio Alonso. Logró inspirarme; me entrenó con dedicación, esmero y una disciplina minuciosa; estuvo allí con cada paso,

Premio Príncipe de Asturias



en cada logro. Él sabía que rutinas combinar, cuál era mi fuerte, y acertó en dirigirme para cada carrera. Le debo mucho a Dionisio, él fue quien me inspiró, me cuidó, me formó como atleta: Un hombre íntegro, con un saber hacer y una maestría extraordinarios.

P. Tenemos identificada alguna senda por donde entrenabas ¿Nos puedes describir tu recorrido favorito?

R. Como ya te he dicho, me inicie en el monte de Boadilla; ese era y es uno de mis lugares favoritos. Pero, como comprenderás, los entrenamientos exigían un rigor y distancias largas donde se combinaran muchos tipos de trayectos, así que amplié mis sendas de entrenamiento por todos los entornos de campo abierto y montañas aledañas, y me encantan todas las que he recorrido. En todas descubro hermosos paisajes y detalles peculiares de especies. Mientras corro, es inevitable enamorarse de aquellos paisajes.

Si te digo que alguna me gusta más, sería anecdótico, porque marcaron mis inicios y les tengo especial cariño por ser sendas que me inspiraron. Hay una vía que hice muchas veces y que aun la recorro, y es el camino que bordea todo el monte de Boadilla. Es una circular, es una senda que integra o abarca todo el monte y te deja una perspectiva de este bello lugar, de atardeceres impetuosos, de amaneceres radiantes, donde la brisa te abraza, es una senda muy cálida. Si, con esta me he quedado a día de hoy.

P. ¿En algún momento subías al cerro de San Babilés y a qué hora?

R. Por supuesto. Es un lugar magnífico, es el mejor lugar para entregarse a la contemplación de un buen atardecer.

Un lugar histórico, según cuentan: allí se inició el pueblo. Es un lugar mágico, y tengo el honor de tener el reconocimiento que me hizo la hermandad de San Babilés. Bueno son nombres, lugares, como te digo, que inspiraron mi carrera y me han hecho sentir mis raíces boadillanas.

P. Olímpico en Atlanta en 1996 y Sídney 2000 ¿Esto cómo se consigue?

R. Se consigue con mucho entrenamiento, constancia, esfuerzo, disciplina y la ilusión de querer participar en eventos tan importantes para el atletismo y cualquier deporte.

Las olimpiadas son un reto que todo deportista desea tener en su recorrido. Por lo cual, se llega con muchos años de preparación continua.

P. Tres medallas españolas en el europeo de 1994. Háblanos de los héroes de Helsinki, Fiz, García y tú mismo ¿Cómo fue?

R. El recuerdo sigue vivo: un momento de inmensa alegría; una gran victoria, tanto en lo personal como a nivel deportivo alcanzado, tres amigos, tres triunfos para el deporte español; una experiencia única, memorable. Martin Fiz, Diego Garcia y yo, Alberto Juzgado, nos aventuramos en un gran reto que significo mucha dedicación, mucho entrenamiento, mucho tiempo compartido, entre los tres.

Se agolpan los recuerdos de días de entrenamiento y momentos de gozo.

La Maratón de Helsinki ha sido un privilegio y un sueño soñado que se cumplió. Recuerdo las conversaciones con Diego Garcia, alma matter de la maratón, un ser excepcional, el nexo entre el esfuerzo y merecimiento, el amigo que nos impulsó y que disfrutó el sueño de ese momento que nos superaba a todos. No nos lo creíamos. Fue un antes y un después para nosotros mismos como deportistas, para el deporte nacional y para el atletismo mismo; fueron años maravillosos, años dorados del atletismo. Éramos un equipo muy dedicado, creíamos en lo que hacíamos, nos apasionaba.

Me siento agradecido a la vida por tal oportunidad, por la sincronía que nos congregó en un momento maravilloso con tantos amigos y personas que nos cuidaron y apoyaron personas que también creyeron que era posible.

Hoy, después de 25 años, no solo me sigue emocionando, sino que es bello saber que se recuerda como lo que fue, un hito en el atletismo español.

P. ¿Por qué dicen que la maratón de Tokio es sagrada?

R. La maratón de Tokio es magnífica; allí el atletismo es una práctica respetada y casi de una admiración espiri-



tual, es un país que vive la maratón, la siente, la admira y así te lo hacen sentir. Es increíblemente multitudinaria.

La maratón de Tokio se ha consagrado como una de las 6 maratones más importantes del mundo. Yo tuve el privilegio de estar allí seis veces, y he sido campeón en una de ellas haciendo mi mejor marca personal (2:08:08), las otras 4 veces siempre estuve en el pódium.

La maratón de Tokio es muy significativa para mí, es un lugar mágico y el sentimiento con el que se vive es algo único e indescriptible. Además obtuve una marca que, a nivel profesional, ha sido importante dentro de mi carrera. Tokio es uno de mis lugares predilectos.

P. ¿Qué representa para ti el Premio Príncipe de Asturias?

R. Es el mayor reconocimiento que como deportista te pueden dar en tu país. El deporte es un camino duro y más el atletismo, un deporte sufrido donde se requiere muchísimo esfuerzo, constancia, dedicación, donde hay altas y bajas, donde hay que compatibilizarlo con la familia, con el trabajo, con la vida... Que te den el Premio Príncipe de Asturias es un honor, es una manera de saber que se nos reconoce a un nivel que te hace entender que has dejado huella en el deporte nacional e internacional, y es un gran orgullo para un deportista, sin lugar a dudas.

P. Llegamos a la pregunta número trece ¿Eres supersticioso?

R. No, nunca me he fijado en estas cosas. Pero, como anécdota, te cuento que en Tokio competí con el N^o 4 y luego supe que allí es un número supersticioso, no está

en muy buena consideración, es como un martes 13 aquí, para que te hagas una idea. Y justo ese año gané la maratón y además hice mi mejor marca personal. Por lo cual, como ves, superstición ninguna. Mi única "superstición" ha sido mantener un entrenamiento riguroso.

P. Para hablar de tus éxitos necesitaríamos un libro entero ¿Cuántas medallas tienes?

R. Bueno, no las he contado, pero puedo tener una docena de ellas entre los muchas competiciones. Entre las más relevantes que pueda recordar están las que han marcado un momento especial o porque la competición fuera de una relevancia importante en el ámbito deportivo o a modo persona.

Tengo algunas de como campeón y subcampeón de España; también de algunas copas mundiales y europeas por equipo; una muy especial la del Helsinki, la de Tokio...

P. ¿Tu afición favorita en tu tiempo libre?

R. Me encanta la naturaleza, la flora, la fauna, la ornitología... Aún realizo salidas por la montaña para observar. También me gusta la astronomía, leer, contemplar los atardeceres diáfanos... Mi tiempo libre es un ir y venir de compartir la vida.

P. Consultado tu palmarés ¿Nos puedes decir cuál es tu plato preferido para poder imitarte en algo?

R. La pasta me ha gustado desde siempre y menos mal. Por defecto, aun me gusta, es un plato que ofrece mucha variedad.

Un cocido también es un buen plato, mi madre preparaba el mejor.

P. Suelo terminar las entrevistas con la petición del relato de alguna anécdota divertida ¿Nos puedes contar alguna?

R. Un día en una de mis rutas de entrenamiento habitual, iba corriendo por el monte de Romanillos y me encontré con un jabalí de frente. Era una madre con sus jabatos. Apenas me dio tiempo de dar la vuelta y subirme al primer árbol que encontré. En esos momentos hace muy bien tener habilidad para correr. Me asuste y luego no podía más que reír de la situación. Os aseguro correr fue muy útil.

Todo nuestro agradecimiento para Alberto Juzdado López, flamante pregonero de las últimas fiestas de la Virgen del Rosario, el mejor embajador de Boadilla del Monte

Manuel Gómez

De ilusión también se vive

“LO PEOR que nos puede pasar es que caigamos, al cabo del tiempo, en una manera de vivir”, donde todo lo que toquemos...”

¿La ilusión es una virtud o un defecto? Depende de la persona y sus circunstancias.

Todos tenemos ilusión por vivir para ser felices. Nos invade el optimismo, la esperanza, la alegría.

Somos fabricantes de ilusiones que compartimos con los demás no sólo en los días de fiesta, sino en el día a día, en la hora, en el minuto, en el segundo.

A veces, las fabricamos en nuestra mente como algo que no podemos conseguir y, entonces, nos sucede todo lo contrario: DESILUSIÓN.

Ese dicho: “De ilusión también se vive”. Por tanto, bendito sea Dios que nos la concede, y esta hace que nuestra vida siga siendo feliz y optimista, porque de esta manera nace la esperanza.

Lo peor que nos puede pasar es que caigamos, al cabo del tiempo, en una manera de vivir donde todo lo que toquemos tenga, un tanto por ciento de ilusión, donde nuestros proyectos y toda nuestra esperanza se vaya al traste, y que todos nuestros planes fracasen por una ilusión mal planteada, haciendo de nuestra mente un guiñapo de causas sin efecto.

No, todo requiere un orden, una sintonía, un estudio a fondo, una base sólida, sin ataduras absurdas que merman nuestros esfuerzos.

Si en mi mente se fragua una ilusión por aquello que no puedo conseguir que no tiempo determinado, lo mejor es borrarlo de nuestra mente, de nuestra lista de espera, porque acabaría tornándose en fracaso que, en lugar de ayudarnos a vivir felices, nos volvería esclavos de nuestros pensamientos, y terminaríamos como la zorra y las uvas cuando pudo alcanzarlas: “¡Bah! ¡No están maduras!”.

Y aquí vienen los consejos: seamos astutos como la zorra, inteligentes como un elefante, no pisemos tierras movedizas, salgamos a tiempo del atolladero. Reconozcamos que hemos fracasado; que otra vez será, que si hemos perdido un tren, otro volverá; que si una puerta se nos ha cerrado, una ventana se nos abrirá que nos sirva para admirar el paisaje antes de que los árboles nos impidan ver el bosque. Nos hace falta un poquito de buena voluntad.

Leoncio García



LA CONDICIÓN HUMANA

“El devenir del hombre será, en parte: iniciativa y azar”

Las cosas no ocurren porque sí. El hombre es un factor de incertidumbre que, a partir de sus facultades intelectuales, construye probabilidades. Su devenir será en parte iniciativa y azar, y se debate constantemente entre su condición, en parte como individuo y en parte como hombre.

Como individuo, dará prioridad a su ser, para ser. Como hombre, elaborará mecanismos de convivencia, solidaridad, compasión y afecto hacia los demás; en cierto modo, la relación no deja de ser un ten... y un dame como garantía de reciprocidad. No por nada somos herederos intelectuales de nuestro ancestro Homo Sapiens, y la inteligencia nos avoca hacia la innovación y el bienestar. Pero, a veces, los intereses como individuo entran en conflicto con los intereses generales como un todo, por lo que se buscará compensar a los unos y a los otros para mantener un equilibrio en la convivencia. Pero, como la paradoja es una constante en la condición humana, aún socializado, se preocupa de ponerse a salvo de sus congéneres; por eso necesita verse frente a los demás, que es decir frente a sí mismo. La labor no es fácil, ya que ningún individuo tiene la misma apreciación de las cosas ni está dispuesto, sin más, a perder parte de sus prerrogativas como individuo. De ahí la incertidumbre que se deriva de la complejidad de la vida social.

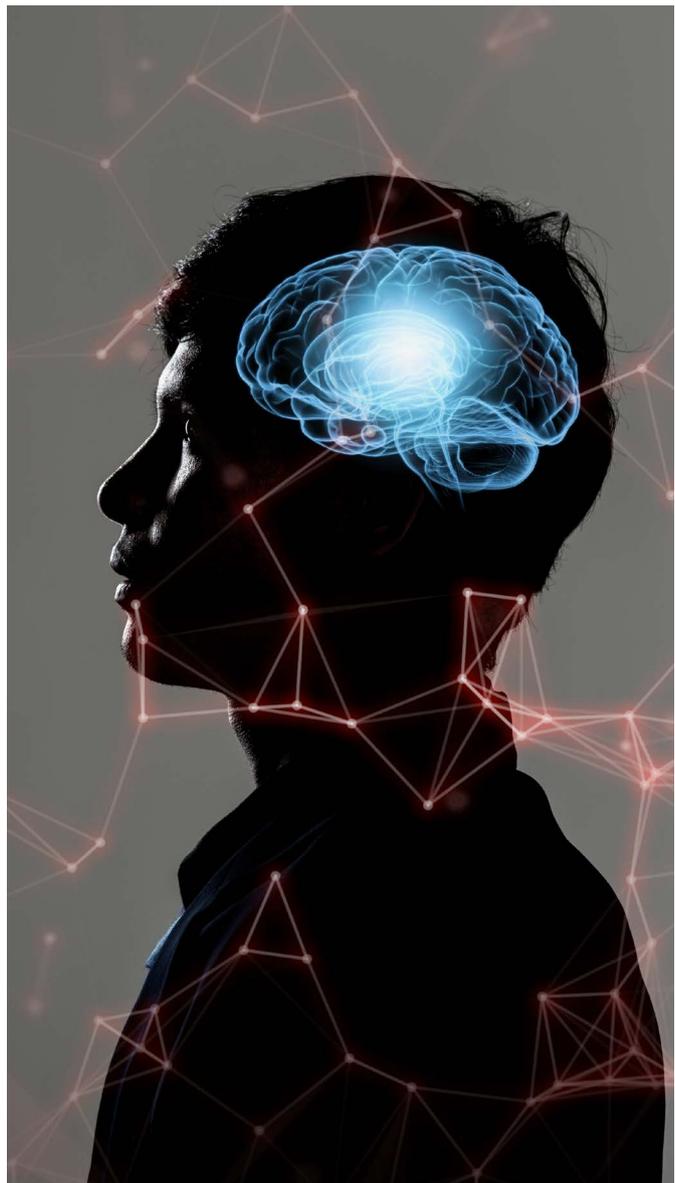


Su comportamiento como individuo es, por tanto, imprevisible; dependerá de la forma que tiene de ponderar las decisiones. Luego sus respuestas podrían ser diferentes, dificultando las relaciones. Por eso será necesario estructurar una sociedad refleja de la evolución que produce, favoreciendo un marco para la acción, desde donde el individuo pueda crearse y recrearse, asumiendo el compromiso dual de individuo y sociedad. La asunción de esta dualidad es característica de las sociedades democráticas liberales avanzadas.

Se podrían hacer pronósticos en base a un conocimiento de la persona y de su contexto, pero la respuesta definitiva es imprevisible, no solo para cualquier observador, sino a veces para ella misma, por las opciones que se le presentan o por el propio ego, que le inducen a apostar con ventajas personales. Las circunstancias jugarán un papel importante a la hora de decidirse.

No cabe duda de que el polo magnético de la libertad, más que nunca, brujulea a las culturas avanzadas de nuestro tiempo, y que el hombre, en tanto que individuo culturizado, defiende afanosamente sus espacios de libertad desde los cuales ejercen su condición

Liria Lamiel



CARTA A UN SOLDADO

Esta mañana fui a recoger la lista de mis asignados en el frente. Los seleccionados deben ser de diferentes frentes y batallones, para que no puedan conocerse entre sí. Aunque resulte extraño, es una tarea que los chicos agradecen. No estar solos cuando están en combate y saber que alguien se acuerda de ellos, les escribe y responde.

Hoy le escribí a Henry, un chico de cara pecosa con mirada dulce y clara, cabello castaño (parece rojizo) y muchos rulos. El uniforme le queda grande y el fusil resulta alto para su estatura. Nos pidieron que fuéramos “guapas” para hacernos fotografías que acompañen las cartas y que tendremos que retirar en unos días cuando estén reveladas.

“Hola Henry:

Mi nombre es Rose y te mando una foto para que puedas conocerme. Vivo en el campo y aquí la guerra empieza también a sentirse; las cosas están cambiando.

Faltan hombres por las calles y somos muchas mujeres empezando a realizar tareas que antes solo hacían ellos. Yo ahora trabajo en un almacén ayudando a mi padre, ya que mis hermanos no están.

Como novedad, te cuento que se empiezan a ver automóviles por las calles. Van muy rápido y la mezcla de peatones, coches de caballos y máquinas provocan continuos y peligrosos sobresaltos en las calles.

El sábado, en el baile del pueblo, las mujeres bailamos entre nosotras. Nos divertimos, pero definitivamente es otra cosa.

Me gustaría que nos conociéramos. ¿Cuándo tendrás un permiso? ¿Dónde estás ahora?

Por favor, icuídate mucho! Cuando vengas por aquí, te mostraré la zona; y, si pudieras venir para Año

Nuevo, iríamos a bailes para festejarlo.

Otra vez, ¡iten cuidado y llévame cerca de tu corazón!

Con todo cariño,

Rose”

“Querida Rose,

¿Cómo estás? Soy Henry y, desgraciadamente, estoy muy lejos de tu idílico campo donde en las mañanas claras se debe escuchar el silencio y los pájaros. Aquí, si hay silencio, es amenazador, y los únicos pájaros que existen son los pájaros muertos.

Tu carta me llegó después de Año Nuevo. Lo pasamos en una trinchera en primera línea y llena de agua porque hace una semana que no deja de llover. Los obuses caen sin cesar y provocando unos agujeros llenos de muertos y heridos. Esa noche, cuando se hicieron las doce, festejamos el Año Nuevo con los soldados alemanes, que teníamos tan cerca que podíamos sentirlos respirar. Hicimos una pausa en la guerra y nos juntamos para cantar villancicos. ¿Sabes que cantamos los mismos, solo que en distintos idiomas? Cuando terminamos, volvimos cada cual a sus trincheras, y a la mañana nos seguimos matando. ¿Es irónico, no?

Eres muy guapa y dentro de tres semanas tengo permiso e iré a visitarte. Vivo en un pueblo que está a 90 km de tu casa. Así que prepárate, te iré a buscar...

Un beso

Henry”

En ese momento sonó el timbre. Cuando abrió la puerta, delante de ella, un joven pecoso, de mirada clara y pelo ensortijado castaño rojizo le acercó una flor.

Susana Galli



Sabías que...

DERECHO DE PERNADA

¿Quién no ha escuchado hablar alguna vez sobre el derecho de pernada?

Según la tradición oral que nos viene transmitida desde la Edad Media, los señores feudales tenían derecho llevar a cabo el desvirgamiento de la esposa de sus siervos en la noche de bodas. El conocido como "IUS PRIMAE NOCTIS" (derecho a la primera noche).

En el poema de Gilgamesh, considerada la obra literaria más antigua del mundo, se cuenta que el rey Gilgamesh aplica esta práctica en las ceremonias de bodas. Herodoto (484-425 a.C.) también hace mención de esta práctica por el rey de los adimáquidas. E incluso en una película muy reciente "Braveheart" existe una escena en la que el representante del rey se presenta en una boda y reclama el derecho de "primae noctis" con la recién casada.

Pero tal derecho jurídico nunca existió en la Edad Media. O, al menos, nunca se ha encontrado documento alguno ni decreto que lo corrobore, por lo que el tal "derecho" puede ser considerado como otro de los mitos populares que de boca en boca nos han sido transmitidos.

Lo que sí tiene más lógica explicativa de la frase "derecho de pernada" es el derecho que en esa Edad Media tenían los señores feudales a recibir de sus siervos una pernada, pernil, jamón,... en definitiva una pierna de cada animal sacrificado.

¿Queda así un poco más claro?



NO JUZGUES, SÓLO COMPRENDE

Un hombre estaba colocando flores en la tumba de un familiar muy querido, cuando vio a un chino que estaba poniendo un plato de arroz en una tumba vecina.

El hombre se dirigió al chino y le preguntó en tono burlón:

—Disculpe, señor. ¿De verdad cree Ud. que el difunto vendrá a comer el arroz?

—Sí —respondió el chino—, cuando el suyo venga a oler sus flores.

Respetar las opiniones del otro es una de las mayores virtudes que el ser humano puede tener.



Julio F. Solano

ECOLOGÍA DE LA GENTE SABIA

Queridos lectores:

Hoy quiero tomarme la licencia de sentirme a gusto con los servicios de limpieza de nuestra comunidad, de nuestro municipio de Boadilla del Monte, tanto el de la recogida de enseres como el de la recogida de los cubos de basura, pasando también por el punto limpio al que puedes llevar todo aquello que quieres o necesitas desechar, así como el de los barrenderos de las calles, de los parques y de los jardines.

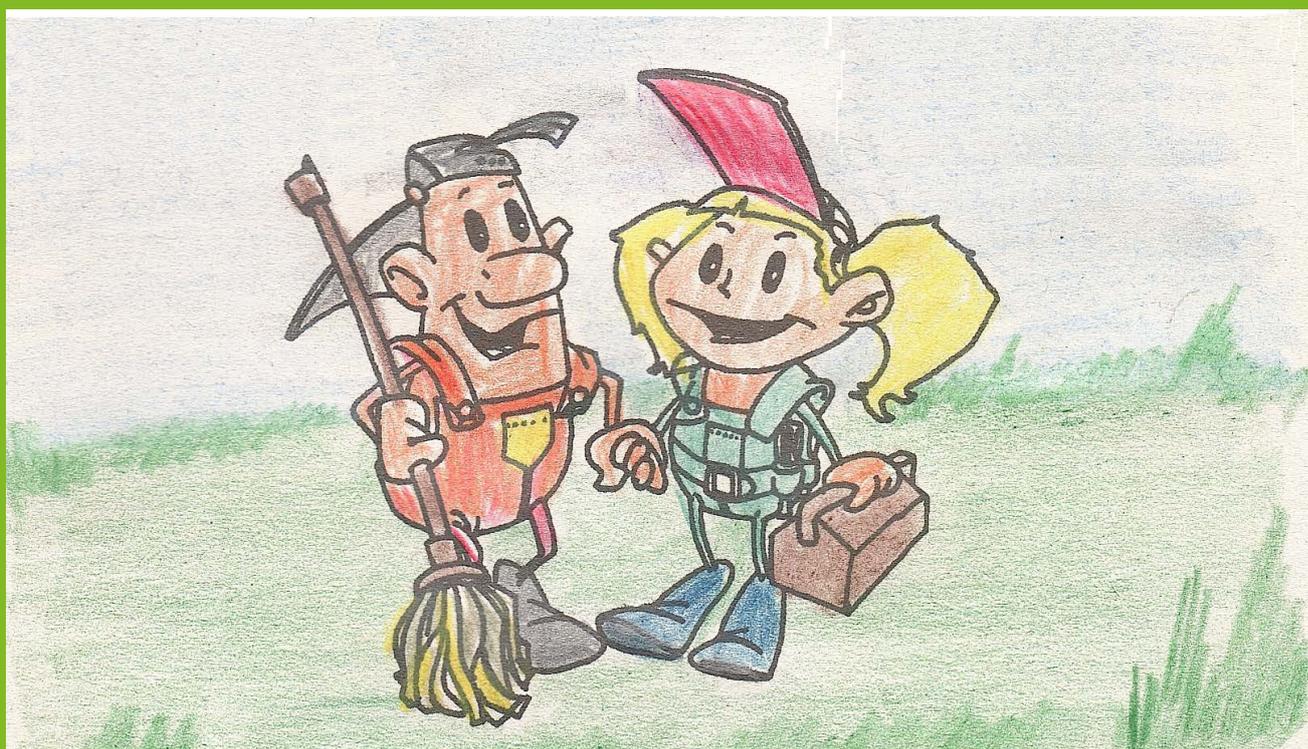
A veces pienso que nuestras casas estarían hechas un caos si no tuviésemos esos servicios, pues parece mentira, pero los seres humanos dejamos muchos residuos a nuestro alrededor. Tal vez porque estamos en una sociedad en la que es verdaderamente fácil comprar si dispones de dinero pero en la que es difícil desechar o reciclar cosas que pensamos que ya no vamos a necesitar o que nos hemos cansado de ver en casa.

Así que ahí va mi agradecimiento para todas las personas implicadas en este servicio tan importante y tan útil de la limpieza; desde los que tomaron la iniciativa de empezarlo, pasando por los que

lo autorizaron, hasta los currantes que atienden nuestras necesidades o exigencias.

Yo les pido que no se cansen, que sigan dedicando energías a esa labor de conseguir un pueblo limpio donde dé gusto estar, sabiendo que la contaminación no te va a destrozar la salud. Les quiero dar las gracias por hacer bien su trabajo, y gracias también a la gente que colabora respetando las normas de limpieza e higiene, porque esas gentes saben lo importante que es mantener un ambiente limpio. Así ganamos todos

M^a Pilar Hernández



SOPA DE LETRAS 15

COMUNIDAD DE MADRID III

AMBITE	A	C	A	R	A	B	A	Ñ	A	A	A
BRUNETE	M	A	M	E	Q	U	L	I	C	L	D
CANENCIA	A	F	B	A	D	G	V	Ñ	A	E	A
CARABAÑA	R	B	I	C	M	L	B	Z	N	U	R
COBEÑA	R	E	T	E	N	U	R	B	E	Z	B
FUENLABRADA	A	A	E	X	S	A	E	H	N	E	A
GUADARRAMA	D	Ñ	F	A	Z	N	D	O	C	R	L
MORAZARZAL	A	E	G	A	N	J	U	M	I	D	N
PEDREZUELA	U	B	R	V	O	L	E	O	A	E	E
PINTO	G	O	T	N	I	P	Ñ	A	T	P	U
REDUEÑA	M	C	E	R	F	L	A	M	Y	O	F

SUDOKU 15

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

Rellenar cada cuadrícula en blanco con una cifra del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en una misma fila, columna o grupo de 3 x 3=9

CIFRAS CRUZADAS 15

Colocar en el tablero inferior los números

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

de manera que sumándolos vertical y horizontalmente se obtengan los resultados dados

$$\begin{array}{r}
 \square + \square + \square = 13 \\
 + \quad + \quad + \\
 \square + 9 + \square = 14 \\
 + \quad + \quad + \\
 \square + \square + \square = 18 \\
 = \quad = \quad = \\
 16 \quad 14 \quad 15
 \end{array}$$

SOLUCIÓN CIFRAS CRUZADAS 14

$$\begin{array}{r}
 8 + 6 + 1 = 15 \\
 + \quad + \quad + \\
 3 + 4 + 2 = 9 \\
 + \quad + \quad + \\
 5 + 9 + 7 = 21 \\
 = \quad = \quad = \\
 16 \quad 19 \quad 10
 \end{array}$$

SUDOKU 15 (6X6)

4	6	2		5	1
		1	6		
		5	1		3
6		3	4		
		4	2		
3	2		5	1	4

Poner en cada casilla un número del 1 al 6 y que no se repita en una misma fila, columna o cuadro

SOLUCION SUDOKU 6X6 14

1	6	5	2	4	3
4	2	3	1	5	6
5	4	2	3	6	1
6	3	1	5	2	4
3	5	4	6	1	2
2	1	6	4	3	5

SOLUCION SUDOKU 14

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

ACTIVIDADES DE OCIO

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE MAYORES DE BOADILLA DEL MONTE

MES	DÍA	HORA/CENTRO	ACTIVIDAD
FEBRERO	LUNES 3	MARÍA DE VERA, JUAN GONZÁLEZ DE UZQUETA Y MAIL	SECCIÓN EL ENIGMA DEL MES
	JUEVES 6	10:30-11:30 H JUAN GONZÁLEZ DE UZQUETA Inscripciones hasta el día 4 de Febrero	ROMPIENDO LA BRECHA DIGITAL. SESIÓN 1. En estos talleres que se desarrollaran a lo largo del curso, se quiere romper con la brecha digital y generacional, e integrar a los mayores en una sociedad cada vez más digitalizada con ayuda de la TIC. Sesión 1: Conociendo buscadores Sesión 2: Geolocalización con internet. Como orientarse. Sesión 3. Como pedir cita previa para el médico por internet.
	JUEVES 13	10:30 - 11:30 H JUAN GONZÁLEZ DE UZQUETA Inscripciones hasta el día 12 de Febrero	TALLER: "CREANDO CON LAS MANOS: PREPARANDO CARNAVAL" En este taller prepararemos la decoración de los Centros para el Baile de Carnaval de los sábados del 22 de febrero.
	VIERNES 28	11:00 H JUAN GONZÁLEZ DE UZQUETA Inscripciones hasta el 24 de Febrero.	MAÑANA DE JUEGOS (INTERGENERACIONAL- DÍA SIN COLE) Aprendemos juegos de mesa, Lince, Rummy,..., juegos con los que podremos compartir espacios con nuestro nietos. Imprescindible que los niños vengan acompañados por una persona Mayores

MES	DÍA	HORA/CENTRO	ACTIVIDAD
MARZO	LUNES 2	MARÍA DE VERA, JUAN GONZÁLEZ DE UZQUETA Y MAIL	SECCIÓN EL ENIGMA DEL MES
	JUEVES 5	10:30-11:30 H JUAN GONZÁLEZ DE UZQUETA Inscripciones hasta el día 4 de Febrero	ROMPIENDO LA BRECHA DIGITAL. SESIÓN 2. En estos talleres que se desarrollaran a lo largo del curso, se quiere romper con la brecha digital y generacional, e integrar a los mayores en una sociedad cada vez más digitalizada con ayuda de la TIC. Sesión 1: Conociendo buscadores Sesión 2: Geolocalización con internet. Como orientarse. Sesión 3. Como pedir cita previa para el médico por internet.
	JUEVES 12	10:30-11:30 H JUAN GONZÁLEZ DE UZQUETA Inscripciones hasta el día 4 de Febrero	ROMPIENDO LA BRECHA DIGITAL. SESIÓN 3. En estos talleres que se desarrollaran a lo largo del curso, se quiere romper con la brecha digital y generacional, e integrar a los mayores en una sociedad cada vez más digitalizada con ayuda de la TIC. Sesión 1: Conociendo buscadores Sesión 2: Geolocalización con internet. Como orientarse. Sesión 3. Como pedir cita previa para el médico por internet.
	VIERNES 27	10:00 CENTRO MARÍA DE VERA Inscripciones hasta el 20 de Marzo	LOS MAYORES CUENTAN Espacio para dar a conocer la valía de las personas mayores, a que se han dedicado, momentos especiales de su vida, a través de proyecciones de fotografía.

ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN DE MAYORES DE BOADILLA DEL MONTE

No os lo perdáis !!

FEBRERO-2020

- 9 al 12 Viaje a la Alberca
- 18 Excursión a Aranjuez y Chinchón.
- 24 al 28 Campeonato de Dominó.
- 27 Visita al Museo Arqueológico de Madrid (los Reinos Cristianos)



MARZO-2020

- 12 al 14: Viaje a Valladolid y Palencia.
- 24 Visita a la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando
- 29 al 4 de abril. Viaje a Benidorm