



-Reza bajito, Dios está cerca- Manuel Gómez

## José Carabias: Académico y actor

**Páginas 2 y 3**

**SUMARIO**

**DÍA A DÍA DE BOADILLA**

Mis eventos señalados

**Páginas 4 y 5**

**SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

Curiosidades del corazón

Prevención del infarto en las mujeres

**Páginas 6 y 7**

**HOY HABLAMOS DE...**

Creando Protagonistas

**Páginas 8 y 9**

**NUESTROS VECINOS**

Entrevista: José Carabias

**Pág. 16**

**ACTIVIDADES DE OCIO**

**Págs. 10 y 11**

**COLUMNA DE OPINIÓN**

Qué entendemos por libertad  
y cómo ejercerla

Odres nuevos para vino nuevo

**Págs. 12 y 13**

**OTROS EVENTOS**

I Festival Flamenco

**CAJÓN DE SASTRE**

Mochilas

**Págs. 14 y 15**

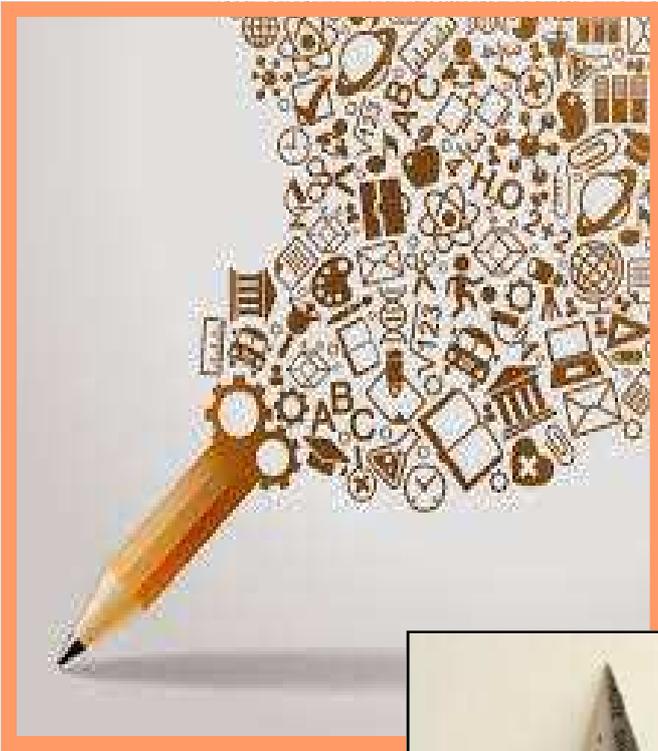
**CAJÓN DE SASTRE II**

La vejez en la mujer

**EJERCITA TU MENTE**

Pepe Castro  
Photographer

## “...nuestro sueño, nuestra felicidad”



**T**ener a Pepe Carabias como vecino y como amigo es un privilegio. Le hice una entrevista y pasé una de las mejores mañanas boadillenses. Espero que al leerla la compartan también los que reciban *Protagonistas*.

Mi amigo Manuel Gómez no tiene dobleces. Habla de la Misa Mozárabe en honor de nuestro Patrón San Babilés como podría hacerlo de la Misa Latina que antes seguíamos con los misales que traían la traducción castellana en la misma página (derecha e izquierda).

Manuel Gómez es un erudito de la vida de nuestro patrón y todos los vecinos de-

berían conocer sus maravillosos libros donde nos pone al corriente de los hechos pasados y presentes de la cofradía.

San Babilés es un santo propio de la ciudad de las encinas; no creo, aunque no lo he documenta-

Núñez se empeñan en que lo cuidemos; claro, que ambos tienen unas mujeres maravillosas que los ocupan. Además, realizan la sección de “Ejercita tu mente”.

Resulta que al mirar el borrador para escribir el resumen, yo también escribo y aseguro que nos dejamos la piel para realizarlo, pero no digo toda la verdad. “Protagonistas” es nuestro hijo, nuestro sueño, nuestro trabajo, y es una felicidad hacerlo.



Tanto Liria como Leoncio son los filósofos que guían nuestras plumas. Hablar de libertad es tan complejo que veinte lecturas de la misma página no nos darían la respuesta.

Leoncio, hombre serio donde los busques, es también el nota-

rio de nuestras reuniones, pero en este número, además de dar fe de lo hecho, nos habla de la primavera, mientras Manolo Gómez jalea y hace palmas en el tablao flamenco de su imaginación.

Maribel, con su artículo, nos informa de la vejez en la mujer; y, finalmente, no podemos olvidarnos de los más pequeños, y Ángela nos regala un artículo sobre las “mochilas andarinas”. ■

do, que sea Patrón de ninguna ciudad diferente. Mantener una exclusiva tiene sus ventajas, pero también inconvenientes.

Nuestro querido y polifacético compañero Julio F. Solano escribe un artículo sobre el corazón. Yo, mujer romántica, prefiero ese corazón que se revoluciona con la persona amada al que deja circular la sangre por sus arterias, que es el que Julio describe.

Tanto él como Francisco

**Carmen de Silva**



# MIS EVENTOS SEÑALADOS

Manuel Gómez



I. Por segundo año se ha celebrado la Misa Mayor en Rito Mozárabe en honor de nuestro patrón San Babilés. Presidió el señor Deán de la Catedral de Toledo, don Juan Miguel Ferrer, en la iglesia parroquial de San Cristóbal, templo románico-mudéjar. Los cantos fueron interpretados por la agrupación *Stella-Matutina* que nos deleitó con un precioso repertorio de melodías mozárabes y gregorianas. La Eucaristía tiene como objetivo celebrar el Glorioso Martirio de San Babilés. Según la tradición, en los primeros años de la dominación musulmana en España, este obispo se habría refugiado en la ermita de Boadilla.

II. Reforma y remodelación del casco antiguo, hoy llamado casco histórico —todo depende del color del cristal con que se mira—. Aunque los periodos de ejecución de toda obra ocasionan las consiguientes molestias a los sufridos vecinos que las padecen de cerca, el resultado no puede ser más satisfactorio. La avenida de Madrid y la zona dedicada a la instalación de nuestro coso taurino han recuperado la parte de aparcamiento, que ya existía y se ha ampliado considerablemente. Esta cirugía que rejuvenece el entorno hace olvidar rápidamente cómo era hasta ahora. La carretera de Majadahonda se ha transformado en una moderna avenida; sí, avenida. Me falta por ahora otro nombre, pero en los cambios que pueda haber en el futuro, seguro que dejará de llamarse “carretera”. Hace ya mucho tiempo que por aquí no pasan carros, ¿no creen?



III. Exposición sobre los 50 años del Estadio Calderón. En estos días coincide el X aniversario de la peña del Atlético de Madrid de Boadilla del Monte con otro acontecimiento: el derribo del mítico estadio del Manzanares, que ya ha comenzado. La exposición consta de 30 paneles informativos que detallan los acontecimientos más destacados y cerca de 200 fotografías que a los más veteranos visitantes hacen recordar, y a los más jóvenes, conocer momentos inolvidables de la entrañable historia de este estadio durante los últimos 50 años. Aparte del fútbol, seguro que a muchos nos recordarán a los Rolling Stones, Madonna, o Alejandro Sanz a la orilla del Manzanares.

# CURIOSIDADES DEL CORAZÓN

*“Si él nos falla, nuestra vida se acaba”*

**E**l cerebro manda, pero el corazón es el que se encarga de realizar todo el trabajo duro para que nuestro trajín diario pueda llevarse a cabo. ¿Por qué? Por la sencilla razón de que si él nos falla nuestra vida se acaba.

Es el encargado de bombear nuestra sangre, a través de los vasos sanguíneos, para que el oxígeno y los nutrientes lleguen a todo nuestro organismo. Estos vasos sanguíneos (formados por arterias, venas y capilares) forman una red en nuestro organismo de unos 80 000 kilómetros. Es decir, que puestos en línea recta darían dos veces la vuelta a la circunferencia de la Tierra. Podríamos pensar que con tanta cantidad de capilares no existe ninguna parte de nuestro organismo que quede sin recibir la sangre. Y es casi cierto, pero existe una, solo una parte que no la recibe, y son las córneas (la parte frontal transparente del ojo que permite el paso de la luz desde el exterior al interior del ojo y protege el iris y el cristalino).

Una cosa tan pequeña como un puño cerrado y con un peso entre 200 y 400 gramos es capaz de, latiendo a una media de 70 veces por minuto, bombear unos 8000 litros de sangre al día, lo que equivaldría a llenar más de un millón de barriles (159 litros) a lo largo de una vida. Y lo hace con tanta fuerza que, si de una fuente se tratara, el chorro alcanzaría una altura de 10 metros.

Además, puede seguir latiendo fuera de nuestro cuerpo por disponer de energía propia. Esta misma energía podría ser suficiente para desplazar un coche durante 32 kilómetros.

Nuestro corazón es relativamente pequeño; hay animales que lo tienen bastante más grande. Como dato curioso, el corazón de la ballena azul puede llegar a tener 680 kilos de peso (como un coche pequeño) y ser tan alto como una persona.



¿Todos los corazones laten igual? No. En una persona adulta normal, la frecuencia de latidos está entre 60 y 80 veces por minuto. Pero, curiosamente, el corazón de un recién nacido late entre 70 y 190 veces.

Cuando el corazón se apaga (deja de latir), la mortandad en el mundo crece sensiblemente. Unos 8 millones de personas mueren al año según la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Esto nos llevaría a pensar que es necesario tomar medidas para intentar que nuestro corazón siga latiendo porque, según el ritmo

de vida que llevamos, las estimaciones nos dicen que para el 2030, año que está a la vuelta de la esquina, las muertes se triplicarán. Unos 23 millones de corazones dejarán de latir por no cuidarlos convenientemente.

Y ¿qué debemos hacer para que nos siga latiendo? Llevar una alimentación sana (legumbres, frutos secos, verduras, chocolate negro, té verde...), como ya hemos comentado otras veces. Hacer ejercicio con regularidad (aunque a veces el ejercicio intenso y excesivo puede ser causa de un paro cardíaco). Escuchar música mientras se hace ejercicio es una de las formas más efectivas de oxigenar el corazón. Reír también tiene unos impresionantes resultados, ya que puede aumentar la circulación de la sangre hasta un 20 %. Estar enamorado, besar o mantener relaciones sexuales pueden estimular la velocidad de nuestro corazón y hacer que disminuya el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Cuidado, los días más proclives para los ataques al corazón, según las estadísticas sanitarias, son el 25 y 26 de diciembre y el 1 de enero. ¿Por qué será? Afortunadamente los trasplantes de corazón y otras medidas para ayudar a que siga funcionando nuestro pequeño músculo son muy efectivas en la actualidad.

Pero ¿es necesario que lleguemos a esos extremos? ■

**J. F. Solano**



# PREVENCIÓN DEL INFARTO EN LAS MUJERES



**Controla la sal.** No basta con racional el salero, deberás mirar las etiquetas de muchos alimentos que llevan sal añadida. La OMS recomienda no ingerir más de 5 gramos al día.

**Huye del sedentarismo.** Bájate una parada antes del autobús o del metro o aparca el coche un poco más lejos de tu destino. Lo importante es que actives tu cuerpo cada día.

**Sigue las indicaciones del médico.** Si detectas cualquier problema de salud, consulta al especialista y cumple a rajatabla todas sus recomendaciones.

## SÍNTOMAS DEL INFARTO FEMENINO

Presión incómoda en el pecho; sensación de dolor en el centro que puede durar unos minutos (o desaparecer y aparecer);

dolor en uno o ambos brazos, en la espalda, cuello, mandíbula o estómago.

Falta de aire, acompañada o no de dolor en el pecho.

Otros signos como sudor frío, náuseas o mareo.

**¿QUÉ HACER?** Tanto si eres tú quien crees estar sufriendo un infarto, como si es alguien de tu alrededor, llama inmediatamente a urgencias (112), sigue las instrucciones del personal y, si es posible, no te quedes sola. ■

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de fallecimiento entre las mujeres españolas, situándose por encima del cáncer y otras patologías con alto índice de mortalidad. Por ello vamos a indicar cómo prevenirlo.



**Conoce tu corazón.** Saber cómo funciona y cuáles son los principales problemas que puede padecer es básico para prevenir futuros males.

**Lucha contra los tópicos.** Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en mujeres de nuestro país. Olvídate del tópico "es sólo cosa de hombres" y empieza a tomar precauciones ya.

**Come fruta y verdura.** 5 raciones al día. Y, además, también deberías incluir en tu dieta otros alimentos cardiosaludables como el aceite de oliva, el pescado, las carnes blancas o los frutos secos.

**No fumes.** La nicotina es la causante del 50 % de las enfermedades cardiovasculares.

**Evita alimentos procesados.** La bollería, los snacks, los embutidos o los refrescos azucarados no deben ser los protagonistas de tu dieta.

**Practica ejercicio.** Cualquier actividad física fortalece tu músculo cardíaco. Encuentra la que más te guste y practícala de forma regular.

**Combate el estrés.** Existe una relación directa entre estrés y riesgo cardiovascular. Si la presión del día a día supera tus límites, plantéatelo.



# Creando “Protagonistas”

*“Somos unos voluntarios que nos dejamos la piel”*

**E**n PROTAGONISTAS, las reuniones de contenidos para el número siguiente del último publicado son siempre polémicas.

El comienzo es pacífico: lectura del acta de la reunión anterior por nuestro compañero Leoncio; siempre se aprueba. El problema viene después y comienza al determinar la portada. Su contenido depende en un cincuenta por ciento de la cámara de Cosme Nuñez, pero, ¡ay!, el otro cincuenta por ciento es del criterio de todos los que la confeccionamos. Y...

¿Qué debe fotografiar nuestro inconmensurable fotógrafo? Casi todos los números llevan una entrevista, algo que comenzó con nuestro Alcalde, y ahora estamos con actores que residen en la localidad. Alguno de los redactores propuso publicar la fotografía del entrevistado. Casi lo destroza- mos los demás:

—Eso nos obliga a publicar siempre al entrevistado.

—Tampoco es eso, unos sí y otros no.

—Se ve que no conoces el ego

de estas personas. Todos se creen los reyes del mambo.

—Bueno, bueno, pues se pone algún evento nuevo. La exposición del Atleti, por ejemplo.

—¿Y qué van a pensar los del Madrid?

redactores de Protagonistas tenemos un carné de voluntariado y, efectivamente, lo somos. Unos voluntarios que nos dejamos la piel para complacer a los vecinos, que discutimos entre nosotros para llegar a la mejor portada, al mejor día a día, al mejor



—El caso es poner problemas a todo.

—Algo sin una señal tan identificativa. Por ejemplo, las nuevas carreteras; se pone un planito.

Parece que las carreteras dejaron más contento al personal; a mí me pareció un pan sin sal. Pero lo importante es que no llegue la sangre al río.

Entonces me enteré de que los

“Cajón de Sastre”.

Al que nadie le discute nunca su sección es al que escribe *“Ejercita tu mente”*, a Paco. Ahora puedo decirlo porque, a partir de este número, cada cual se responsabilizará de sus artículos.



**Carmen de Silva**



Sagrario  
Lilari  
Raquel

ACTA

ASISTENTES:

Paco y Maribel Manuel, Corina  
Julio y Pilar Carmen Sierra  
Alida, Gerardo, Angela y Jorcen

ACTA de la reunión celebrada el día 22 de Enero del 2019 a las 12:30

Empezamos esta reunión, como muchas otras, hablando de nuestra informal, de nuestras cosas, que nos atraen a todos en nuestra vida cotidiana. Solo unos minutos, hasta que entramos en materia, que con los puntos correspondientes a las páginas y propuestas, que a este día corresponden.

Hoy tenemos la suerte de que nuestra querida Raquel nos visita en la redacción y, por tanto, la recibimos con cariño y ella, a su vez, nos cuenta que, en su vida, ha ocurrido algo singular y especial: Se ha casado! Felicidades, celebrabamos, mas, besos...

Como buena literata, nos cuenta un poco, como lo pasó ella y los detalles de su boda.

Ha ocurrido en un pequeño pueblo de Badajoz que, como todos los pueblos tiene un sabor ajado, a escama, retama, perovallitas, y, sobre todo, flor a pie.

También recibimos la visita de Corina (medicógrafa), al que le han reparado su pobre corazón y... su vida es otra.

Pasamos al orden del día: Leemos juntos el acta correspondiente de la reunión anterior y la continuación página por página, entramos en los contenidos y propuestas que tenemos preparados para la siguiente Revista "Protagonista".

- 1) Para nosotros y sobre todo para Lilian, nuestra portada tiene una gran importancia. Faltan algunos colaboradores y no podemos hacer la foto.
  - 2) Nuestro Centro de Lengua, Nuevo se llama desde ahora Relaxina! Juan Carlos de Utrera. Manuel ha escrito algo sobre su vida y sus luzes
  - 3) Entrevista a Abel de "Solo Boda"
  - 4) Nombres singulares, raro de nuestro Santoral
  - 5) Salud y calidad de vida, y así de resto el no. 16
- Concluida la reunión, se cita la fecha de la próxima, día 29-2

NOTA: En cada reunión se levanta nota de la reunión. Que nuestros lectores aprecien la importancia de la reunión.



# JOSÉ CARABIAS

**J**osé Carabias, el gran actor multi-académico que pertenece a la Sociedad General de autores de España–AISGE–, Academia de las Ciencias y de las Artes Cinematográficas de España, Academia de las Ciencias y de las Artes de Televisión de España, Unión de Actores Españoles, AIE Sociedad de Artistas de España.

A los amigos nos permite llamarle Pepe.

Le pedí una entrevista para Protagonistas y pasamos una mañana deliciosa en una cafetería. Nuestro fotógrafo oficial Cosme Núñez estaba ocupado y delegó en María Teresa, buena amiga mía, y casi hizo ella la entrevista. Ellos hablaban y yo tomaba notas, pero, de todas mis anotaciones, dos colmaron mis ansias de saber.

Ha escrito un libro y lo ha titulado...

**Pregunta:** ¿Cómo se titula tu libro?

La sonrisa del gran actor se amplía y con ella contesta.

**Respuesta:** “Más que el arroz con leche”.

**P.:** ¿Eso quiere decir que



eres goloso?

**R.:** Eso quiere decir que se lo he dedicado a mi hija y mi nieta, y añade tú el resto. La familia está por encima de todo.

**P.:** ¿Tu mujer es actriz?

**R.:** Ni lo es ni me hubiera gustado que lo fuera. Las parejas de actores son insoportables, siempre comparando a quién contratan más, quién tiene más nombre... No, no, no. Actor, con uno es suficiente en la

familia.

**P.:** ¿Cuándo hiciste tu primer personaje?

Hace un silencio para atraer los recuerdos.

**R.:** Tenía 13 años y estaba estudiando en el Instituto de San Isidro. Allí había un cuadro artístico, y, al contrario que casi todos los actores, que comienzan con papeles cortitos, yo empecé haciendo un protagonista.



# Académico y actor

**P.: ¿Y ya no paraste?**

**R.:** Ya no paré. Cine, teatro, televisión, doblaje... No es fácil resumir ¡55 años! de vida profesional como actor, presentador, director-adaptador, guionista, en la totalidad de los medios audiovisuales conocidos hasta la fecha: teatro, cine, TV, doblaje, publicidad, guiñol, circo, presentaciones, galas... He realizado sesenta y ocho obras de teatro.

**P.: ¿Aún te pone nervioso el día del estreno?**

**R.:** Lo más estresante no es el estreno, sino el ensayo general, claro que también es lo más importante. En el ensayo general se trata de quitar vicios que los actores cogemos para provocar el aplauso. Ves que cierto movimiento, cierta "morcilla", provoca el aplauso y tratas de repetirla, y eso debe desaparecer.

**P.: ¿Quién te ha gustado más como director?**

**R.:** Soy muy fiel a Mara Recatero, lo hace genial; pero también son maravillosos Mercedes Ruano y, en cine, José Luis Garcí. Todo el mundo sabe lo que ocurre en el cine: se prepara la escena y el encargado escucha las palabras del director que dice: "Acción". Pues Garcí te decía siempre: "Tómate tú la acción". Y era mucho más tranquilizante. Cuando el director da una orden, a veces la he puesto

en cuestión, porque soy disciplinado pero no soy borrego.

**P.: ¿Una obra que recuerdes haberlo pasado muy bien interpretándola?**

por lo menos cien años, a los actores no se los podía enterrar en Campo Santo.

**P.: ¿Y qué hacían?**

**R.:** No lo sé; tal vez, si tenían huerto, lo enterraban allí, y si no, se lo llevarían envuelto en una manta hasta un pinar cercano. Ahora vivimos en el siglo XXI.

*“Lo más estresante no es el estreno, sino el ensayo general”*

**R.:** "Vamos a contar mentiras", de Alfonso Paso.

**P.: Cuéntanos una anécdota de actores.**

**R.:** Bueno, lo clásico cuando se encuentran dos de la profesión y te dicen que tienen un proyecto muy importante. Eso quiere decir que no tienen nada, que están en el paro. Ahora recuerdo otra que va a llamar más la atención de los lectores. Hace

José Carabias tiene prisa, a María Teresa la viene a recoger su marido, y yo beso a uno y a otro y le recuerdo a Pepe unas palabras tuyas en las que dice: "No cambio mi chalé de Boadilla por la mejor casa de Madrid". ■

**Manuel Gómez/Carmen de Silva**



# QUÉ ENTENDEMOS POR LIBERTAD Y CÓMO EJERCERLA

*“En lo individual, la libertad pertenece al dominio de lo privado; en lo colectivo, el sistema es laxo y adaptable a la sociedad”*



Según la WIKIPEDIA, “la libertad es la capacidad de la conciencia para pensar y obrar según la propia voluntad”.

La libertad, como sentimiento, se encuentra más cerca del individuo, por lo que se considera un derecho natural del **ser para ser**. Luego está el derecho positivo que **regula la convivencia** entre personas dentro de la sociedad a la que pertenecen. Ambas posiciones pueden entrar en conflicto.

Dentro de los sistemas liberales aparece la pugna

entre lo privado y lo público: será una constante que obligará a revitalizar los actos de libertad individuales. Pero una voluntad cedida voluntariamente, en aras del compromiso con uno mismo y con la sociedad, es un acto de libertad que nos hace libres.



Es importante considerar al **individuo** como parte de una especie, y al **hombre** como producto cultural, adquiriendo unos valores para proteger y favorecer la convivencia compartiendo intereses comunes, lo que no puede llevarle a tomar una última decisión contraria a sus públicos intereses privados. De ahí la importancia que adquiere el dicho popular “**no hagas a los demás lo que no quieras que se te haga**”.

El sistema obliga, atrapa. En lo individual, la libertad pertenece al dominio de lo privado; en lo colectivo, el sistema es laxo y adaptable a las necesidades de una sociedad dinámica, cambiante, sometida a la arbitrariedad de todas las personas que la forman. La ley, emanando de la voluntad general institucionalizada de una mayoría, será la que impondrá los límites de lo público.

**Acercándonos a los demás, avanzamos en comprensión y calidad de vida. ■**

*Liria Lamiel*

# ODRES NUEVOS PARA VINO NUEVO

*“Nuestra madre naturaleza se renueva todas las primaveras”*

**E**stamos a las puertas de las primaveras. Lo indica el calendario, lo indica nuestro cuerpo, las plantas, las aves...

Cuando recorremos los caminos de nuestros campos, observamos la naturaleza y hallamos signos, alteraciones en las plantas, que nos indican que la primavera está por llegar.

En nuestro cuerpo sentimos un clima distinto; nuestra vista percibe colores distintos y abundantes. Días radiantes de sol, claros, limpios; nos sentimos positivos, optimistas...

Nuestros ojos se agudizan, se abren y se llenan de esplendor cuando descubren un rosal con rosas o un almendro en flor. Nuestros oídos escuchan los trinos de las aves que se esconden en las frondas de los arroyos, en las copas de los árboles, el cantar melodioso del rui-



señor, el arrullo de la tórtola, el cantar de la oropéndola, el viento de la arboleda moviendo sus hojas aterciopeladas...

Todo en el campo, en la naturaleza, a nuestro olfato susurra. Huele a néctar de abejas, a flor de jara, a brezo, a lavanda.

Es todo un concierto de melodías, de olores, de sabores, de armonía, donde todo está en orden y no puede haber ni una sola atonía.

La naturaleza, que es sabia, consigne que todos seamos felices. Sobre todo los niños: están alegres, bulluciosos, que no tienen puertas, abierto a toda la familia,

para que sus pulmones se ensanchen, se dilaten, sintiéndose felices y llenos de vida.

Disfrutemos del campo, es gratis, no rompamos sus moldes. Y si estamos dispuestos a recibir consejos, tengamos en cuenta lo que nos da la naturaleza, escuchemos y seremos escuchados.

Nuestra madre naturaleza se renueva todas las primaveras, por aquello de que “odres nuevos para vino nuevo”. En ese paraíso hay medicinas para combatir la tristeza, el cansancio, el aburrimiento, los medios a la competencia preparándonos para superar dificultades en nuestro quehacer diario y podremos estrenar muchos “odres nuevos” con más facilidad y asiduidad .■

**Leoncio García**



# I FESTIVAL FLAMENCO

## ¡Sentimiento y arte a raudales!

**E** I FESTIVAL FLAMENCO, celebrado los días 15, 16 y 17 de marzo en nuestro Auditorio, con el cartel de no hay billetes —valga el símil taurino— todos los días, ha sido un éxito total.

Para medir la afición al flamenco en Boadilla, habría que disponer de un recinto mayor que no tenemos, o programarlo, propongo, durante toda la semana.

El primer día, dedicado al toque, nuestro querido vecino José María Bandera, inspiradísimo, nos mostró su torrente de arte sereno y evocador que nos hizo recordar a su tío, el inmortal Paco de Lucía, y a su música. Muchas gracias, MAMBRÚ. José María dirigió con gestos de complicidad magistralmente al resto de grandes artistas que le acompañaron: Carles Benavent, José Pardo, Rubén Dantas, Salvador Gutiérrez. Al cante, Rafael de Utrera y al baile, Nino de los Reyes, que mezclaron lo antiguo con la fusión flamenca que incorpora la flauta travesera y el bajo de Carles Benavent. Entre el público asistente pudimos ver a Gabriela, viuda de Paco de

Lucía, y a la gran cantaora Carmen Linares.

El sábado 16, dedicado al baile, dos poderosas bailaoras, Belén López y Gema Moneo, con Antonio Villar, Juañares, Jony Jiménez,



Carlos Jiménez, Rafael el Chispas y Bandolero a la percusión, nos trajeron el aire de los mejores tablaos flamencos de Madrid, que ya es decir, e interpretaron los palos más clásicos, la soleá, alegrías, bulerías y la toná, que siempre impresiona. Sentimiento y arte a raudales. El público de pie aplaudió con entusiasmo provocando el esperado bis.

El domingo 17, dedicado al cante, Pedro el Granaíno se templó por soleá y arrancó el primer aplauso; continuó por tientos y después la seguiriya y tangos de

Granada. A alguno nos trajo el eco del maestro Enrique Morente que el respetable agradeció con aplausos. Concluyó su actuación con la especialidad de la casa: el fandango. Pedro domina el fandango con precisión, y hasta se adelantó sin micro al borde del escenario y, con voz clara y potente, terminó su actuación, largamente aplaudida. La guitarra de Patrocinio hijo entusiasmó al respetable, que en algún momento paró el cante con sus aplausos.

Cierra el ciclo Duquende, tocado con un gran sombrero y una cerrada y larga barba que hacen difícil reconocerle. Un tanto huraño y distante, muy parco en palabras, ni saludó ni se despidió del público, ni anunció sus cantes. Se templó con aires de levante; siguió con los clásicos palos: soleá, tientos, seguiriya, tangos y fandangos. Pudimos saber después que andaba un poco indispuerto. Gracias, maestro, por el esfuerzo y por recordarnos al gran Camarón de la Isla. ■

**Manuel Gómez**



# MOCHILAS

**“Yo salía a pasear a la hora en que los niños iban al colegio y seguía viendo mochilas andarinas”**

**E**n la primavera pasada, me invitaron a dar un paseo por el monte con un grupo de niños de seis y siete años.

El monte estaba precioso, verde, muy verde, aunque ya iban despuntando algunas flores. Los árboles, ya con todas sus hojas, estaban espléndidos. ¡Era una gozada!. Los niños, felices.

Había un grupo de ellos, tres o cuatro, que siempre se quedaban un poquito retrasados. En un momento yo los esperé, y cuál fue mi sorpresa cuando vi a uno con un pedrusco en la mano, que no podía con él.

Me acerqué y le pregunté: “¿Para qué quieres esa piedra?”. “Es para mamá; es muy bonita y la pondrá en el jardín. La pena es que no traigo la mochila, porque la pondría dentro de ella y sin ningún problema llegaría a casa. ¡Más pesan mis libros!”.

Se resistía a soltar la piedra. Me costó convencerle, y la dejamos junto a un árbol bien señalizado para que el domingo próximo viniera con su papá a recogerla.

Besó la piedra como si fuera su mejor tesoro. Y, siempre mirando para atrás, llegamos al grupo.

Yo no dejaba de pensar en lo de la mochila. “¡Más pesan mis libros!”. Pensando, pensando,



recordé que, cuando me levantaba y abría la ventana de mi dormitorio, veía por las aceras muchas mochilas andando. Restregaba mis ojos y creía que aún seguía durmiendo.



Pasado un tiempo, yo salía a pasear a la hora en que los niños iban al colegio y seguía viendo muchas mochilas andarinas, hasta que me fijé bien y vi que esas mochilas no iban solas, sino a la espalda de niños y adolescentes, algunos con la lengua fuera como perritos cuando tenían una cuesta que subir.

En mi interior empecé a decirme: “¡Qué barbaridad! ¿Qué

va a pasar con esta generación de adolescentes y niños tan preciosos?”. Pues, dicho sea de paso, según una amiga mía americana, los niños y adolescentes españoles son los más bonitos del mundo.

Dentro de unos años, todos estos de las mochilas tendrán sus espaldas hechas polvo, con una buena joroba, buenos dolores y arruinando, sin más, a la Seguridad Social.

Yo pregunto si es que tienen que llevar todos los libros todos los días, los cuadernos también, los estuches de pintura... ¡No lo entiendo!

Si damos un paseo por las calles de Boadilla, veremos a nuestros mayores más tiesos que las torres de la Catedral de Burgos.

¿Sabéis por qué? Porque nuestra generación solo llevaba un cabás con la enciclopedia Álvarez, una pizarra, un pizarrín y un cuaderno, y sabíamos todos los ríos, los montes, los golfos, las provincias de España... Y ahora, con tantos libros, solo saben los de su comunidad.

Por favor, pónganse de acuerdo, Cultura y Sanidad.

Para finalizar, ayer pesé la mochila de mi nieta y pesaba ocho kilos y medio. Tiene doce años y no me gustaría nada verla con una joroba más grande que la de los camellos de los Reyes Magos. ■

**Ángela González**



# LA VEJEZ EN LA MUJER



**N**acen más varones pero llegan más mujeres a la vejez. Entre las causas, la falta de prevención de la salud, conductas de riesgo y el estrés laboral.

Lo vemos en los centros de jubilados, en las universidades para mayores, en los centros culturales, en la familia. La vejez tiene cara de mujer, a pesar de que nacen más varones. La esperanza de vida al nacer para la mujer ronda los 85 años; para el varón, los 80 años.

La vejez es un tema del que las mujeres hablan habitualmente, ya que genera una crisis personal y sociocultural. Los cambios físicos asociados con la edad producen sentimientos de ansiedad, incertidumbre y orgullo herido, al verse con la realidad física y social.

Algunos estudios revelan que las mujeres mayores dedican su tiempo a proyectos de vida fuera de casa. Muchas de ellas afrontan la vejez como una liberación de las obli-

gaciones que tenían dentro y fuera de casa. Encuentran en esta etapa la posibilidad de dedicar su tiempo a sí mismas y la libertad, tardíamente conquistada, que significa tener tiempo privado para meditar, estar sola y disfrutar de otras actividades, aprovechar mejor la compañía de las amigas y aprender a decir no. Se hacen menos críticas con los demás y con ellas mismas, aprenden a no compararse y a valorar la singularidad, la individualidad y la diferencia. ■

*M<sup>a</sup> Isabel Ventura*

*“La vejez tiene cara de mujer a pesar de que nacen más varones”*



## SOPA DE LETRAS

VIENTOS DEL MEDITERRANEO

BORA  
GREGAL  
KHAM SIN  
LEVANTE  
MELTEMI  
MISTRAL  
PONIENTE  
SIROCO  
TRAMONTANA

E	S	A	L	E	C	O	K	E	A
T	I	G	A	B	I	I	H	N	G
N	R	E	R	C	E	R	A	T	E
E	O	C	T	A	T	T	M	B	T
I	C	A	S	B	N	E	S	O	N
N	O	N	I	O	A	O	I	L	A
O	A	E	M	R	V	E	N	G	V
P	G	A	T	A	E	J	A	O	E
G	R	E	G	A	L	E	I	O	L
T	E	I	M	E	T	L	E	M	A

## PALABRAS MEZCLADAS

A continuación hay 3 palabras con las letras mezcladas, con cada mezcla podemos escribir una LEGUMBRE, por ejemplo JUDIAS (ASIDUJ)

ZOSGARNAB  
TELESJAN  
SANIUGTES

ANTERIOR: GORRION, PALOMA, TORTOLA

## SOLUCION SUDOKU 10

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

## SUDOKU

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

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

¿Qué cifras de cada fila deberá usted sumar para obtener el resultado indicado? TACHE DICHAS CIFRAS EN CADA CASO

12	<del>5</del>	7	2	<del>3</del>	=	8
4	9	1	6	3	=	12
8	15	2	5	1	=	10
6	3	2	11	5	=	7

## SOLUCIÓN CIFRAS CRUZADAS 10

$$\begin{array}{r} \boxed{9} + \boxed{2} + \boxed{6} = 17 \\ + \quad + \quad + \\ \boxed{5} + \boxed{1} + \boxed{7} = 13 \\ + \quad + \quad + \\ \boxed{4} + \boxed{8} + \boxed{3} = 15 \\ = \quad = \quad = \\ 18 \quad 11 \quad 16 \end{array}$$


**PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES ABRIL 2019**  
**CENTRO DE MAYORES DE BOADILLA DEL MONTE**

MES	DIA	HORA/CENTRO	ACTIVIDAD
ABRIL	LUNES 1	MARÍA DE VERA, JUAN G. UZQUETA Y MAIL	SECCIÓN EL ENIGMA DEL MES
	LUNES 1	MARÍA DE VERA 17:00 H	¿CÓMO DE INFORMÁTICO ME HE LEVANTADO HOY? Aproximación lúdica a la tecnología.
	JUEVES 4, 25	JUAN G. UZQUETA 11:00 -12:00 H	TALLER DECORACIÓN FERIA DE ABRIL
	VIERNES 5, 26	JUAN G. DE UZQUETA 11:00 -12:30 H	TALLER EN FORMA
	VIERNES 12 AL LUNES 22	MARÍA DE VERA, JUAN G. UZQUETA	PERIODO VACACIONAL S. SANTA

**PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES MAYO 2019**  
**CENTRO DE MAYORES DE BOADILLA DEL MONTE**

MES	DIA	HORA/CENTRO	ACTIVIDAD
MAYO	VIERNES 3	MARÍA DE VERA, JUAN G. UZQUETA Y MAIL	SECCIÓN EL ENIGMA DEL MES
	VIERNES	JUAN G. DE UZQUETA 11:00 -12:00 H	TALLER EN FORMA
	JUEVES 9, 16	JUAN G. UZQUETA 11:00-12:00	TALLER DE MANEJO DE SMARTPHONE
	SÁBADO 11	PALACIO INF. D. LUIS 20:00 H	BAILE EN EL PALACIO INF. D. LUIS
	VIERNES 17	JUAN G. DE UZQUETA 11:00 -12:00 H	VIDEOFORUM: "DÉJAME COMPARTIR COMO ME SIENTO"
	JUEVES 23	HORA Y LUGAR PENDIENTE DE DETERMINAR	SALIDA AL MUSEO DE LA IMPRENTA Mayo, máximo 2 inscripciones por persona.

**ACTIVIDADES DE LA "ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA"**

**ACOMPaña A NUESTRO CORO AL ROCIO**  
**LOS DÍAS 12, 13 Y 14 DE ABRIL**  
**PRECIO:** 85€ POR PERSONA (AUTOCAR Y ALOJAMIENTO) + 115€ PARA GASTOS DE MANUTENCIÓN Y ACTIVIDADES. **ESTANCIA** EN CASA ROCIERA.  
**RESERVAS:** DEL 19 AL 28 DE MARZO.  
**SORTEO DE PLAZAS:** 29 DE MARZO A LAS 11:00 EN EL CENTRO JUAN GONZALEZ DE UZQUETA  
**DIA 12 SALIDA** A LAS 10:30 DE LA PLAZA VIRGEN DE LAS ANGIUSTIAS, ALMUERZO EN RUTA (NO INCLUIDO). **LLEGADA** SOBRE LAS 19:00, ALOJAMIENTO Y CENA.  
**DIA 13:** ESTANCIA EN PENSIÓN COMPLETA. MISA ROCIERA A LAS 18:00. **DIA 14:** DESAYUNO Y COMIDA. VUELTA A BOADILLA

ACTIVIDAD FINANCIADA POR ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA

Ayuntamiento de Boadilla del Monte  
 FERIA FINANCIADA POR  
 Ayuntamiento de Boadilla del Monte  
**5ª feria DE abril**  
**26 y 27 de ABRIL 2019**  
 CENTRO JUAN GONZALEZ DE UZQUETA  
 ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA

**Excursión a TOLEDO**

**VISITA NOCTURNA**  
 Comienzo a las 19:00  
 Visita romántica guiada con panorámica previa en autocar y después a pie por el centro histórico, hasta la hora de la cena prevista a las 21:30  
 DIFICULTAD: MEDIA

**CENA INCLUIDA**  
 Restaurante Hacienda del Cardenal  
 Para compartir cogollos con ventresca, tabilla manchega (queso, cecina y lomo) y pisto manchego con tostas.  
 Plato principal: Picantón asado al horno con patatas.  
 Tarta de la casa, café o infusiones, vino Cune crianza y agua mineral

**SALIDA**  
 17:30 de Glorieta Virgen de las Angustias  
**DÍAS** 23 y 24 de abril (a elegir)  
**PRECIO:** desde 20€  
**RESERVAS:** del 2 al 12 de Abril.  
**SORTEO:** 15 de Abril

**ASOCIACIÓN MAYORES DE BOADILLA**

**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, Liria Lamiel, M<sup>a</sup> Isabel Ventura, M<sup>a</sup> 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](mailto:revistaprotagonistas@aytoboadilla.com)