

"REVISTA DIVINA"



Abril - Junio 2015

RINCÓN DEL ESCRITOR

- Nuestra residente María Cantero nos recuerda una oda aprendida en su infancia.
-

FIESTAS Y EVENTOS

Recordamos las fiestas y salidas más divertidas del trimestre

CONSEJOS SALUDABLES

LAS RECETAS DE LA ABUELA

TARTA DE LIMON

**RECORDAMOS QUE LA REVISTA PUEDE SER
DESCARGADA EN LA PÁGINA WEB DEL CENTRO.**

Cartas desde el cielo.

¿En qué consiste?

Siempre me acuesto
pensando,
y pensando me
despierto,
pienso en aquel que
progresó
y en quien vive, pero
muerto.

¿Por qué muchos que se
fueron
y su cuerpo lo dejaron
siguen vivos en las
huellas
que a los demás nos
dejaron?

¿Por qué los que tienen
vida
entre muchos una parte
anda, se mueve y
respira
y no va a ninguna
parte?

dijo aquel: ¿En qué
consiste
que una persona vaya
y después de estar
ausente
aun conquiste la
medalla
si se lo llevó la muerte?

Porque nos falta pensar
que parte de los que
viven
sólo viven para ellos
y no para los demás.

Y esos otros que se
fueron
bellas obras realizaron
a unos el pan les dieron,

a otros los aliviaron
de las cargas que
tuvieron.

Otros muchos que se
mueven
de apariencia tienen
vida,
éstos que viven, pero
muertos
por eso se les olvida
porque en sus
testamentos
no hay conducta
merecida.

Si quieres vivir allí
cuando dejes la
envoltura
aprende a vivir aquí,
ya sabes la asignatura.

Hay dos formas de vivir
dos formas de progresar
pero, ¡cuidado!, que
aquí
has de ser un ejemplar
antes de pasar allí.

¿Cuál es el arte mejor
y cuál es la maestría
de saber vivir al sol
pero jamás en la
umbría?

Si has estado ya en la
escuela
puede que hayas
aprendido,
debes de haber
escuchado
y muchos libros leído.

Si has estado ya en la
escuela

puede que hayas
aprendido,
debes de haber
escuchado
y muchos libros leído.

¿Pero piensas que con
eso,
sin apenas molestarte,
has conseguido el
progreso
y que puede liberarte?

¿Crees que sin
desprenderte
y darle pan al
hambriento,
cuando te alejes de aquí
han de hacerte un
monumento?

Si estudias en la
doctrina
puede que alcances
progreso,
pero cuidado, examina
que al comerte la
aceituna
ésta tiene carne y
hueso,
.

Piensa que los que se
fueron
y en nuestra mente
quedaron,
es porque antes dejaron
ejemplos de los que
hicieron.

Estos también
estudiaron
y buena vista tuvieron,
al prójimo lo amaron,
fue lo mejor que
aprendieron.

EL RINCÓN DEL ESCRITOR.

María cantero ha recordado estos días una oda que aprendió de memoria cuando era jovencita. Aquella oda ha resultado ser la escrita por Bernardo López en 1866, una obra dedicada al 2 de Mayo y, por tanto, nos ha rememorado un trocito de la Historia de España. ¿Os animáis a aprender tal texto de principio a fin?

Oigo, patria, tu aflicción,
y escucho el triste concierto
que forman, tocando a muerto,
la campana y el cañón;
sobre tu invicto pendón
miro flotantes pendones,
y oigo alzarse a otras regiones
en estrofas funerarias,
de la iglesia las plegarias,
y del arte las canciones.

Lloras, porque te insultaron
los que su amor te ofrecieron
ja ti, a quien siempre temieron
porque tu gloria admiraron;
a ti, por quien se inclinaron
los mundos de zona a zona;
a ti, soberbia matrona
que, libre de extraño yugo,
no has tenido más verdugo
que el peso de tu corona!

Doquiera la mente mía
sus alas rápidas lleva,
allí un sepulcro se eleva
contando tu valentía.

Desde la cumbre bravía
que el sol indio tornasola,
hasta el África, que inmola
sus hijos en torpe guerra,
¡no hay un puñado de tierra
sin una tumba española!

Tembló el orbe a tus legiones,
y de la espantada esfera
sujetaron la carrera
las garras de tus leones.

Nadie humilló tus pendones
ni te arrancó la victoria;
pues de tu gigante gloria
no cabe el rayo fecundo,
ni en los ámbitos del mundo,
ni en el libro de la historia.

Siempre en lucha desigual
cantan tu invicta arrogancia,
Sagunto, Cádiz, Numancia,
Zaragoza y San Marcial.

En tu suelo virginal
no arraigan extraños fueros;
porque, indómitos y fieros,
saben hacer sus vasallos
frenos para sus caballos
con los cetros extranjeros.

Y aún hubo en la tierra un hombre
que osó profanar tu manto.

¡Espacio falta a mi canto
para maldecir su nombre!

Sin que el recuerdo me asombre,
con ansia abriré la historia;
¡presta luz a mi memoria!
y el mundo y la patria, a coro,
oirán el himno sonoro
de tus recuerdos de gloria.

Aquel genio de ambición
que, en su delirio profundo,
cantando guerra, hizo al mundo
sepulcro de su nación,

hirió al ibero león
ansiendo a España regir;

y no llegó a percibir,
ebrio de orgullo y poder,
que no puede esclavo ser,
pueblo que sabe morir.

¡Guerra! clamó ante el altar
el sacerdote con ira;
¡guerra! repitió la lira
con indómito cantar:

¡guerra! gritó al despertar
el pueblo que al mundo aterra;
y cuando en hispana tierra
pasos extraños se oyeron,
hasta las tumbas se abrieron
gritando: ¡Venganza y guerra!

La virgen, con patrio ardor,
ansiosa salta del lecho;
el niño bebe en su pecho
odio a muerte al invasor;
la madre mata su amor,
y, cuando calmado está,
grita al hijo que se va:

"¡Pues que la patria lo quiere,
lánzate al combate, y muere:
tu madre te vengará!"

Y suenan patrias canciones
cantando santos deberes;
y van roncas las mujeres
empujando los cañones;
al pie de libres pendones
el grito de patria zumba
y el rudo cañón retumba,
y el vil invasor se aterra,
y al suelo le falta tierra
para cubrir tanta tumba!

¡Mártires de la lealtad,
que del honor al arrullo
fuisteis de la patria orgullo
y honra de la humanidad,
¡en la tumba descansad!
que el valiente pueblo ibero
jura con rostro altanero
que, hasta que España sucumba,
no pisará vuestra tumba
la planta del extranjero!

"NOTICIAS. FIESTAS Y EVENTOS DIVINOS"

NOTICIAS DEL CENTRO.

Muchos estudios corroboran los beneficios de la terapia asistida con animales en personas mayores. El principal objetivo es mejorar la calidad de vida de los ancianos. Los perros pueden ser, para algunas personas, un estímulo para que superen pérdidas emocionales y sociales y, en algunos casos, incluso mejoren su movilidad. Es por ello, que nuestra perra Luna, los visita cada semana.



FIESTAS Y EVENTOS CELEBRADOS DURANTE EL TRIMESTRE.

Semana del abuelo.

Como cada año, y para abrir la temporada de verano, hemos preparado una semana de actividades especiales para que disfruten la mayoría. Algunas son tradicionales como el **mercadillo de la abuela**.



Visita a la casa de Federico en Valderrubio.



Fiesta especial del abuelo, algunos trabajadores colaboraron con bailes y lectura de cuentos para hacerles pasar una mañana estupenda, se han entregado, además, los premios a los ganadores del concurso literario “¿qué es un abuelo o nieto?”





Cena de mayores en la feria de Fuente Vaqueros.



**¡FELICIDADES
ANTONIA POR
TUS 102 AÑOS!**



Salida a la feria de día y paseo por el mercadillo artesanal.



Fiesta de la cosecha con almuerzo especial en el patio, donde comimos alimentos del tiempo, algunos de ellos recolectados en el huerto de la residencia.



Visita a la virgen de las Angustias (28 de Septiembre).

Como cada año, algunos de nuestros mayores visitaron la Iglesia de Nuestra Señora de las Angustias.

Consejos saludables.

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA UNA BUENA ALIMENTACION

- Realizar cinco comidas diarias, teniendo en cuenta que el desayuno es muy importante, pues debe asegurar el aporte energético necesario para empezar el día con un buen rendimiento físico e intelectual. Debe incluir lácteos, cereales y fruta. A media mañana debe hacerse una comida fugaz, con un yogur o un zumo. La comida y la cena deben estructurarse distribuyendo en ellas los diferentes tipos de alimentos, dejando para la noche los más ligeros, pues evitará problemas a la hora de conciliar el sueño.
- Tomar un “tente en pie” a media mañana: zumo o derivados.
- Consumir alimentos pobres en grasas y colesterol.
- Consumir lácteos desnatados a diario.
- Consumir frutas a diario.
- Disminuir el consumo de sal.
- Vigilar la ingesta de líquidos: hay que tomar abundante agua potable durante todo el día. Con el envejecimiento hay cambios en el balance hidro-electrolítico y el contenido del agua corporal tiende a disminuir. Beber 1.5 ó 2 litros de agua al día.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Sigue comiendo de todo: una dentadura débil no es razón suficiente para erradicar de nuestra dieta productos tan esenciales como la carne. Si es tu caso, la solución puede estar en los purés con todo tipo de ingredientes: verduras, pescado y por supuesto carnes.
- Consejo recomendable: comer despacio, masticar bien y tragar poco a poco los alimentos, así ayudaremos mejor a digerirlos.
- Aumentar la actividad física, andando 10 ó 15 minutos diarios, así reduciremos la pérdida de masa ósea y la pérdida de fuerza muscular.
- Mantener un horario de comidas e intentar comer siempre a la misma hora.
- No realizar cenas pesadas, pues la digestión es un proceso que dura aproximadamente 2 horas. Se debe de incluir en la cena alimentos ligeros y bajos en grasas.
- Y como consejo principal, es importante, disfrutar de lo que comemos, comer variado y siempre comer en compañía.

LAS RECETAS DE LA ABUELA.



Ingredientes:

- Galletas tipo Digestive, 175 gramos
- Mantequilla sin sal, 250 gramos
- Azúcar, 250 gramos
- Queso cremoso, 300 gramos
- Ralladura de dos limones
- Zumo de un limón
- Nata líquida, 200 ml
- Agua, 250 ml
- Gelatina de limón, un sobre

Preparación:

Vamos a emplear un molde desmoldable de unos 26-28 centímetros para hacer esta **tarta de limón**, por lo que los ingredientes están ajustados a ese tamaño. Tenlo en cuenta por si vas a usar otro molde de diferente forma y/o tamaño para ajustarlos, pero sin perder la proporción entre ellos, ya que es importante mantenerla para que la receta salga perfecta.

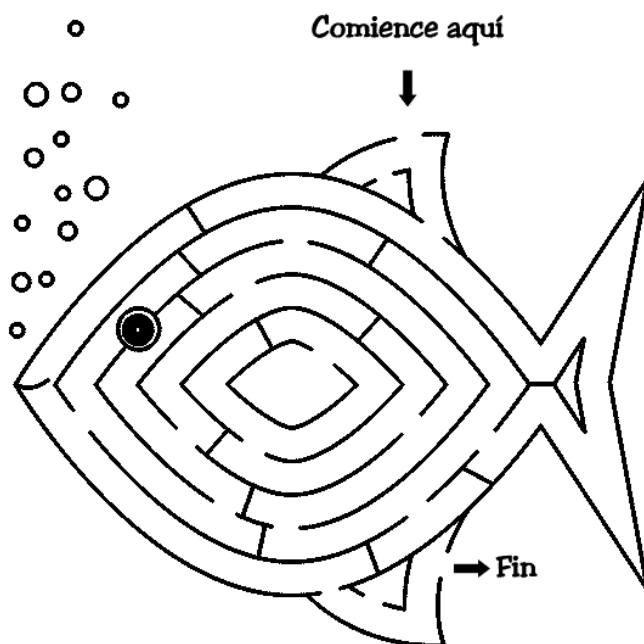
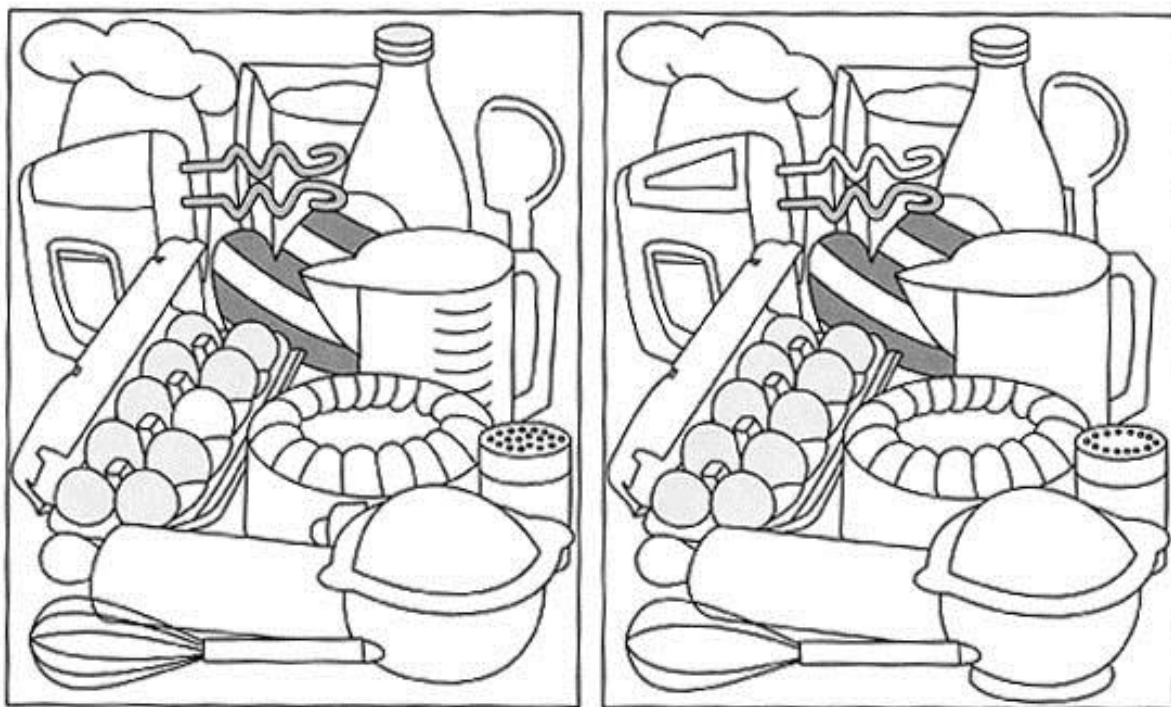
Primero prepararemos la base de nuestra tarta, para lo que vamos a triturar bien las galletas, empleando una picadora o el sistema que prefieras. Usamos galletas de tipo Digestive porque nos gusta su textura, pero si tienes otro tipo también puedes usarlas. Una vez las tengas machacadas, échalas en el vaso de la batidora junto a la mantequilla un poco derretida, mézclalas lo mejor posible hasta conseguir una pasta de textura densa y homogénea. Con esta pasta vamos a cubrir la base del molde, aplastándola bien para compactarla, y la metemos en la nevera para que se cuaje.

Ponemos a hervir un cazo con el agua indicada, y cuando hierva le añadimos el sobre de gelatina de limón, removemos y cuando esté lista la retiramos del fuego. Por otro lado vamos a rallar la piel de dos limones y a exprimir uno de ellos para sacarle todo su jugo. Y a continuación vamos a batir hasta formar una crema homogénea la nata, el azúcar, el queso cremoso, el zumo y la ralladura de limón y la gelatina.

Sacamos el molde de la nevera y si la base está ya endurecida, echamos por encima la crema que hemos batido antes, la repartimos bien por todo el molde y vamos a dejar enfriar en el frigorífico hasta el día siguiente, para que se cuaje del todo y quede perfecta. Si la dejas 24 horas antes de servirla te va a quedar en su punto. Sírvela sin que pierda el frío para disfrutar de todo el sabor y textura de esta rica **tarta de limón**.

Pasatiempos

Encuentra las diferencias. Señálalas en el dibujo de la derecha.



CUMPLEAÑEROS DIVINOS.

Antonia Irigaray 81 años Maria Luisa 71 años Pilar Gonzalez 85 años Soledad Lopez 78 años Isabel Sanchez 93 años

Luis García 82 años Elena Rodriguez 91 años Remedios 95 años Mari Carmen Garzón 95 años Encarna Ríos 78 años

Carmen Micaela 83 años años José Ruiz 87 años José Molina 95 Serafina 86 años Mariano 85 años Encarnación Martín 83 años

Mercedes Pomares 87 años Ana María 59 años María Rodríguez 95 años Blas 72 años Irene 84 años Fabián 78 años

Victoria 91 años Paquita Bazán 61 años Fernando Marquez 86 años

